La dépression, mon héritage et mon combat

Ce livre est le récit d'une vie marquée par la douleur : l'enfance blessée, le rejet, le harcèlement moral, la solitude, la dépression. Des paroles destructrices ont laissé des cicatrices profondes, au point de faire vaciller l'envie de vivre.
Et pourtant… il reste des raisons de tenir.

À travers ces pages, l'auteur raconte son combat contre l'isolement et la souffrance psychologique. Il dit l'importance de son fils, véritable ancre qui l'a empêché de céder, mais aussi des passions comme la photographie, la peinture, le dessin et l'écriture — autant de moyens d'expression, de communication et d'évasion.

Ce témoignage est une main tendue à toutes celles et ceux qui connaissent la douleur de la dépression et de l'hypersensibilité. Il rappelle une vérité essentielle : ce n'est pas une faute, ce n'est pas un manque de volonté. Chercher de l'aide, s'accrocher à ses proches, transformer la douleur en mots, ce sont des actes de courage.

Un livre bouleversant, authentique et porteur d'espoir.

La dépression, mon héritage et mon combat

Belou BEBEL

La dépression, mon héritage et mon combat

La dépression

La dépression n'est pas une faiblesse de caractère ni une simple mauvaise passe. C'est un trouble mental réel : une altération du fonctionnement émotionnel, cognitif et corporel qui peut rendre impossibles des gestes quotidiens que d'autres trouvent simples. Les classifications médicales la considèrent comme une maladie à part entière, avec des critères diagnostiques, des causes multifactorielles (génétiques, biologiques, sociales, psychologiques) et des traitements efficaces possibles.

Il existe plusieurs formes de dépression. Certaines personnes vivent un épisode dépressif majeur, une période sévère où la tristesse, l'anhédonie (perte de plaisir), la fatigue et les pensées sombres envahissent la vie pendant des semaines. D'autres ont une dépression persistante (dysthymie) : symptômes moins intenses mais qui durent des années et grignotent lentement la joie de vivre. Il y a aussi des épisodes récurrents, des dépressions liées à un désordre bipolaire, des dépressions périnatales, et des formes résistantes au traitement qui demandent des approches spécialisées. La diversité des formes explique pourquoi l'expérience de la dépression est si variée et pourquoi il n'existe pas de « recette » unique pour guérir.

Pourtant, la dépression reste incomprise socialement. On lui colle des injonctions simplistes : « souris à la vie, c'est simple », « prends sur toi », « secoue-toi ». Ces phrases, souvent dites avec bonne volonté, infantilisent la souffrance. Elles isolent la personne qui essaie déjà de tenir un fil et lui font sentir qu'elle échoue pour une raison morale plutôt que pour une cause médicale et complexe. Dire « ce n'est qu'un état d'esprit » revient à nier l'altération réelle du cerveau, du corps et du comportement que subit la personne dépressive. L'image publique de la dépression est façonnée par deux erreurs majeures : minimiser et stigmatiser. Minimiser, en considérant la dépression comme passagère ou volontariste, retarde la prise en charge; stigmatiser, en associant la maladie à un jugement moral, empêche de parler et empêche d'oser demander de l'aide.

Les conséquences sont concrètes : retard de soins, isolement social, aggravation des symptômes et, dans certains cas, risque suicidaire. En France, la dépression est fréquente et souvent sous-traitée ; de nombreuses personnes n'accèdent pas aux soins adaptés malgré l'existence de recommandations et de prises en charge en soins primaires.

Reconnaître la dépression comme maladie change tout : cela ouvre la voie à la compassion, au soin, à la recherche et à des réponses concrètes, psychothérapies, traitements médicamenteux quand ils sont indiqués, accompagnement social et réadaptation. Dire « c'est une maladie » ne déresponsabilise pas la personne, au contraire : cela l'autorise à se soigner, à demander de l'aide, à construire un parcours de rétablissement qui inclut ses besoins et ses ressources. Il existe des preuves que la prise en charge adaptée réduit la souffrance et le handicap.

Parmi les choses que l'on peut faire en tant qu'entourage : écouter sans juger, éviter les platitudes, offrir un soutien concret (accompagner à un rendez-vous, aider à trouver un professionnel), respecter le rythme de la personne et l'encourager à consulter, le médecin traitant, un psychiatre, un psychologue, ou les services d'urgence si la sécurité est menacée. Pour une personne en crise, il existe des ressources opérationnelles : en France, le 3114 est le numéro national de prévention du suicide, disponible 24h/24 pour une écoute professionnelle et confidentielle. En cas d'urgence immédiate, composez le 15 (Samu) ou le 112.

Si vous lisez ces lignes en proie à la dépression : vous n'êtes pas seul·e, votre souffrance est légitime et il existe des personnes et des structures formées pour vous aider. Chercher de l'aide n'est pas une preuve de faiblesse mais un acte de courage. Si vous avez des pensées suicidaires maintenant, appelez le 3114 (France) ou un numéro d'urgence local immédiatement.

Enfin, changer l’image collective demande du temps : la parole des personnes touchées, la formation des professionnel·le·s, l’éducation du grand public et une politique de santé qui mette la santé mentale au centre. En attendant, évitons les slogans vides et privilégions l’écoute réelle : parfois, le geste le plus humain est simplement d’être présent, sans expliquer ni réparer — juste tenir la main d’une personne qui pense que le monde est devenu trop lourd.

L'hypersensibilité

L’hypersensibilité n’est pas un caprice, ni une « fragilité exagérée ». C’est un trait de personnalité, reconnu et étudié en psychologie, qui se manifeste par une intensité émotionnelle plus forte, une réactivité accrue aux stimuli et une grande perméabilité aux ambiances, aux émotions d’autrui, aux sons, aux images, aux paroles. Certaines études parlent de « haute sensibilité », estimant qu’elle concerne environ 15 à 20 % de la population.

Cela peut se traduire par une perception plus fine de la beauté, une créativité profonde, une capacité d’empathie hors du commun. Mais aussi par une difficulté à supporter les environnements bruyants, les conflits, la surcharge sensorielle ou les remarques blessantes. Là où d’autres passent outre, la personne hypersensible absorbe, ressent, et parfois sature.

Il existe différentes formes d’hypersensibilité :

- **émotionnelle**, quand les émotions positives ou négatives sont vécues avec une intensité inhabituelle ;
- **sensorielle**, quand les sons, lumières, odeurs ou contacts sont perçus de manière amplifiée ;
- **cognitive**, quand le flux de pensées, d’anticipations, de réflexions se fait plus rapide et plus profond ;
- et parfois **relationnelle**, marquée par une empathie telle que l’on peut ressentir la souffrance ou la joie des autres comme si elles étaient les siennes.

L’incompréhension sociale est fréquente. On dit à la personne hypersensible : « Arrête de te prendre la tête », « Tu es trop sensible », « Il faut être fort dans la vie ».

Ces phrases, souvent prononcées sans méchanceté, banalisent une réalité intérieure intense. Elles enferment la personne dans un sentiment d'anormalité et d'isolement, comme si ressentir fort était un défaut à corriger plutôt qu'une donnée à comprendre et apprivoiser.

L'image véhiculée par la société est ambiguë : tantôt on idéalise l'hypersensible en artiste inspiré, tantôt on le stigmatise en fragile incapable d'affronter le réel. Dans les deux cas, on réduit une complexité à une caricature. La vérité est que l'hypersensibilité n'est ni une maladie, ni un superpouvoir : c'est une manière de fonctionner, avec ses forces et ses vulnérabilités.

Apprendre à vivre avec son hypersensibilité, ce n'est pas chercher à l'éteindre, mais à la réguler : mettre des limites, se protéger de la surcharge, apprendre à dire non, mais aussi cultiver ce que cette sensibilité apporte de beau — profondeur des liens, authenticité, créativité, capacité de résonance avec la beauté et la souffrance du monde.

À l'entourage, il n'est pas demandé de « durcir » la personne, mais de l'écouter, de reconnaître la légitimité de son vécu, de ne pas juger ses émotions comme « trop ». Offrir de l'espace et de la compréhension vaut infiniment plus que des injonctions comme « sois moins sensible ».

Finalement, l'hypersensibilité est une invitation : celle de comprendre que la force n'est pas l'absence d'émotion, mais la capacité à vivre avec elles sans se laisser détruire. Pour ceux qui la portent, c'est un chemin parfois lourd, mais aussi une source inestimable d'humanité.

Chapitre 1 – Une naissance fragile

Chapitre 1 – Une naissance fragile

Je n'aurais peut-être pas dû vivre.
Dès ma venue au monde, j'ai porté en moi la marque de la fragilité. Le 13 août, cette date qu'on me rappellerait trop souvent, est devenue une sorte de sceau. Ce jour-là, au lieu d'être accueilli comme un enfant attendu, j'ai été perçu comme un enfant fragile, malchanceux, déjà condamné à porter un fardeau.

Je n'ai pas respiré comme les autres bébés.
Au lieu d'inspirer l'air comme une promesse de vie, j'ai aspiré trop vite le liquide amniotique. Mon premier geste n'a pas été une célébration, mais un danger. Ma respiration s'est enrayée dès le départ. Mes poumons se sont remplis de ce qui n'aurait jamais dû y entrer. J'ai suffoqué là où j'aurais dû m'ouvrir à la vie.

C'est pour cela qu'on m'a emmené au CHU, dans l'urgence.
Un nourrisson déjà fragile, déjà en lutte. On me portait dans des bras précipités, on m'installait dans une couveuse, on branchait des machines. L'air manquait, et chaque souffle devenait une bataille silencieuse.

Je n'ai pas gardé d'image consciente, mais le récit de ma mère et de ma famille m'a construit une mémoire de cette atmosphère. Des néons blancs, trop forts pour mes yeux encore fermés. L'odeur âcre du désinfectant, froide, impersonnelle, qui s'accroche aux murs. Les bips réguliers des moniteurs qui dictaient le rythme de mon cœur mieux que moi-même. Les pas rapides des infirmières dans les couloirs.

Le CHU n'était pas une maison. C'était une mécanique. Une machine froide où la vie et la mort cohabitaient dans chaque chambre. Et c'est là que j'ai commencé mon existence : pas dans la chaleur d'un foyer, mais dans le bruit sec des respirateurs et l'angoisse de l'incertitude.

Je me souviens de ma mère, ses phrases qui résonnent encore :
« Tu es né un 13 août, tu es malchanceux. »
Elle ne le disait pas méchamment. C'était presque un constat, une superstition lancée entre deux conversations. Mais pour l'enfant que j'étais, ces mots pesaient comme une vérité immuable.

Chaque fois que j'échouais, que je tombais malade, que quelque chose tournait mal, elle avait ce soupir : *« Tu vois, c'est normal, tu es né un 13 août… »*
Je restais silencieux, mais en moi, la blessure s'ouvrait un peu plus. J'avais l'impression que tout était écrit d'avance, que rien de bon ne pouvait m'arriver.

Un enfant a besoin d'entendre qu'il a de la valeur, qu'il peut réussir, qu'il est aimé. Moi, j'entendais que j'étais maudit par ma propre date de naissance. Ce n'était pas une phrase anodine, c'était une prophétie qu'on répétait jusqu'à ce qu'elle devienne mon identité.

Ma grand-mère, elle, avait d'autres mots, mais pas moins lourds. Elle disait souvent :
« Quand tu es né, tu ressemblais à un cachet d'aspirine. »
Je n'étais qu'un bébé, un corps frêle, pâle, presque transparent. Trop petit, trop faible pour rassurer qui que ce soit.

Elle racontait ça parfois en riant, comme une anecdote amusante. Mais moi, je l'ai toujours pris autrement. Dans son image, il y avait une vérité crue : j'étais arrivé au monde comme un être fragile, insignifiant, presque dissous.

Grandir avec cette comparaison, c'était grandir avec l'idée qu'on n'était pas solide, pas consistant, pas vraiment « là ». Comme si j'avais été condamné à être fragile, à me briser au moindre choc.

Je me souviens d'une scène précise. J'étais encore enfant. J'étais tombé en jouant, je m'étais fait mal.

Ma mère m'a regardé et a lâché cette phrase :

« Avec toi, c'est toujours pareil. T'as pas de chance. T'es né un 13 août, fallait bien que ça tombe sur toi. »

Je ne l'ai pas montré, mais ces mots m'ont traversé comme une lame.

Ce n'était pas seulement une remarque. C'était comme une étiquette qu'on me collait au front. Et à force de l'entendre, j'ai fini par y croire.

Mais en même temps, elle avait ce fatalisme, ce mélange d'inquiétude et de résignation : *« Tu es né un 13 août, tu es malchanceux. »* Comme si déjà, elle croyait que la vie m'avait placé du mauvais côté. Ces mots, je ne les ai pas entendus ce jour-là, mais ils sont venus plus tard, comme une extension de cette angoisse de départ. Et ils se sont enfoncés en moi comme une vérité.

Même si je n'avais pas les mots, même si je n'avais pas encore conscience de ce monde, mon corps s'en est souvenu. Cette suffocation, ce manque d'air, ce départ dans la douleur, ont laissé une empreinte en moi.
Depuis, chaque respiration a toujours eu pour moi un poids particulier. Respirer n'a jamais été une évidence. Vivre n'a jamais été naturel.

J'ai grandi avec cette sensation d'être de trop, de ne pas avoir été attendu, de ne pas être armé pour ce monde. Ma naissance n'a pas été un accueil, mais un combat. Et toute ma vie, j'ai eu le sentiment que ce premier combat s'est répété sous mille formes : me battre pour exister, me battre pour être entendu, me battre pour respirer dans un monde qui m'étouffe.

Après ce départ compliqué, ma vie ne s'est pas installée dans la paix. Très tôt, ma respiration est devenue mon plus grand combat. Je souffrais d'asthme.
Chaque inspiration était une épreuve, chaque effort se terminait par une lutte pour reprendre mon souffle. Là où les autres enfants jouaient, couraient, riaient sans s'arrêter, moi, j'étais rappelé à mes limites par cette oppression dans la poitrine, ce sifflement qui me coupait net dans mon élan.

On ne parle pas assez de ce que ça fait à un enfant de manquer d'air. Ce n'est pas seulement une question de santé. C'est une blessure intime. Respirer, c'est la chose la plus naturelle au monde. Quand ça devient un effort, on se sent différent, fragile, diminué. On vit avec la peur silencieuse de suffoquer.

Mon enfance a été rythmée par les traitements. Inhalateurs, médicaments, visites médicales… Mon sac d'école contenait souvent plus de ventoline que de cahiers.
Il y avait ce geste mécanique, mettre l'embout, inspirer fort, sentir le goût amer du produit au fond de la gorge. Ce geste qui devait m'apaiser, me libérer un instant, mais qui me rappelait aussi que je n'étais pas comme les autres.

Les autres enfants oubliaient qu'ils respiraient. Moi, je ne pouvais pas. J'étais enfermé dans cette conscience permanente : mon souffle est fragile, il faut l'entretenir, le surveiller, le protéger.

Cet asthme me séparait encore plus des autres. Quand les camarades partaient courir, je restais sur le côté, essoufflé, regardant leur joie de loin.
J'aurais voulu me fondre dans leur énergie, mais je savais que mes poumons ne suivraient pas. Alors, je me taisais, je restais en retrait, parfois moqué, souvent incompris.

La solitude ne venait pas seulement du manque d'amour à la maison, mais aussi de cette différence corporelle qui me plaçait à l'écart partout.

J’étais « l’enfant fragile », « l’enfant qui s’essouffle », « l’enfant qui ne peut pas ». Et moi, je le vivais comme une condamnation.

Puis il y a eu le basket.
Un sport qui, paradoxalement, m’a redonné un souffle. C’était un défi permanent : courir, dribbler, sauter alors que mon corps voulait s’arrêter. Mais c’était aussi une revanche.

Le basket m’a donné ce que la maladie m’avait pris : un sentiment d’appartenance, une raison de pousser mes limites, une fierté. Quand je tenais un match entier malgré la douleur dans ma poitrine, je me sentais vivant.
Le ballon qui rebondissait, le claquement du filet, le bruit des chaussures sur le parquet… tout ça recouvrait les sifflements de mes poumons.

C’était plus qu’un sport. C’était une respiration symbolique. Là où ma vie avait commencé dans l’étouffement, le basket m’a appris à respirer autrement : par le mouvement, par l’effort, par la rage de prouver que je pouvais, moi aussi.

Ma naissance m’avait déjà inscrit dans la fragilité. L’asthme a confirmé ce destin. Mais le basket, lui, est venu comme une lumière inattendue.
J’ai compris que même avec un corps abîmé, même avec des poumons qui me trahissaient, je pouvais trouver un espace où exister autrement.

Ce souffle que j’avais cru perdu dès le départ, j’ai fini par le retrouver sur un terrain, entre deux paniers, dans le bruit de l’effort partagé. Et peut-être que c’est ça, ma première victoire : avoir transformé ma fragilité en combat, et mon combat en une façon d’avancer.

Comme si l’asthme ne suffisait pas, j’ai aussi grandi avec un autre handicap invisible : un retard de langage.

Quand les autres enfants commençaient à s'exprimer avec des phrases, moi je restais bloqué. Les mots ne venaient pas, ou trop lentement. Les sons s'emmêlaient, ma voix restait coincée dans ma gorge comme mon souffle.

Ce n'était pas seulement une difficulté pratique, c'était une blessure intérieure.
Un enfant qui ne peut pas parler correctement se sent vite différent. J'avais déjà le corps fragile, et voilà que ma voix me trahissait aussi.

Quand enfin les mots sont venus, ce fut pour ouvrir une autre faille. Ma voix, au lieu d'être un outil de libération, est devenue une source de moquerie.
On disait que j'avais une voix de fille. Parfois en riant, parfois avec méchanceté. Même au téléphone, on me confondait, on me prenait pour une fille. Et à chaque fois, je ressentais ce coup dans l'estomac, ce rappel que je n'étais pas « normal », pas comme les autres.

Je me suis mis à parler de moins en moins, à choisir mes mots avec prudence, à éviter de trop prendre la parole. Ma voix, censée être une force, était devenue une faiblesse.

Je me souviens très bien d'une fille de ma classe.
Elle s'acharnait, presque ironiquement, à me demander : *« Mais pourquoi t'as une drôle de voix ? »*
Elle insistait, encore et encore, avec ce sourire moqueur qui me donnait envie de disparaître.

Et moi, je ne savais pas quoi répondre. J'encaissais.
Dans ma tête pourtant, une réplique me brûlait les lèvres :

« Et toi ? Tu parles comme une fumeuse avérée. Ta voix est cassée, rauque, abîmée. Mais moi je ne te le dis pas. »
Je pensais fort à ça, mais je ne le disais jamais. Parce que j'étais trop gentil. Parce que j'étais trop bloqué. Parce que ma voix, justement, ne me servait pas à me défendre.

Alors je gardais tout pour moi. Et chaque fois qu'elle me posait sa question, c'était comme si elle plantait un clou de plus dans mon silence.

Ce retard, ces moqueries, cette différence… tout cela a laissé une trace.

Dès l'enfance, je n'étais pas seulement celui qui avait du mal à respirer. J'étais aussi celui qui avait du mal à parler, celui dont la voix ne correspondait pas.

Et quand on ne peut ni respirer librement, ni s'exprimer librement, on apprend à se refermer. On apprend à observer plus qu'à dire, à écrire plus qu'à parler.

Peut-être que c'est là que mes passions pour la poésie et l'écriture ont commencé : dans ce besoin vital de mettre des mots quelque part, puisque ma voix ne suffisait pas.

Respirer, parler… Deux choses naturelles que les autres faisaient sans y penser, et que moi je devais conquérir chaque jour.
C'est ça, mon enfance : une lutte pour les évidences. Une lutte pour chaque souffle, une lutte pour chaque mot.
Et c'est dans cette fragilité que se sont plantées les racines de mes complexes, de mes colères silencieuses, et de ce sentiment de n'être jamais vraiment compris.

Pendant longtemps, j'ai vu mes fragilités comme des prisons.
Mon souffle m'enfermait. Ma voix me trahissait. Les mots me manquaient.
Mais petit à petit, j'ai compris que c'était aussi un chemin.

Parce que quand on ne peut pas parler librement, on apprend à observer. On regarde les silences, on entend ce que les autres ne disent pas, on ressent plus fort.
Et il faut bien trouver une façon d'exprimer ce trop-plein de ressentis.

Dès l'enfance, j'ai trouvé refuge dans le dessin.
Avant même d'avoir les mots, j'avais les traits. Les crayons devenaient mes complices, mes premiers outils pour dire ce que je ne savais pas formuler autrement.
Chaque feuille remplie était comme une bulle d'air. Je pouvais inventer des mondes, donner une forme à mes émotions, traduire mes colères et mes solitudes par des lignes et des couleurs.

Puis, entre 17 et 20 ans, d'autres formes d'expression sont venues.

La poésie d'abord. Les mots, que j'avais longtemps gardés en moi, commençaient à trouver un chemin sur le papier. Des phrases simples, brutes, souvent douloureuses, mais vraies. La poésie était une manière de déposer mes blessures, de leur donner une forme plus belle que leur douleur brute.

La peinture aussi est arrivée dans ma vie à cette époque. Elle me permettait de jouer avec les couleurs, de donner une matière à ce que je ressentais. Chaque toile était un morceau de moi, un cri silencieux transformé en images.

Et puis il y a eu la bande dessinée. Comme un retour à l'enfant que j'avais été, passionné de traits et de petites histoires, mais cette fois avec plus de maturité. Les bulles et les personnages me permettaient de raconter des histoires à travers d'autres voix que la mienne, d'exorciser ma propre vie à travers des récits inventés.

Ce n'est que bien plus tard, pendant le Covid, que j'ai commencé à écrire vraiment.
Le confinement, l'isolement, la peur ambiante… tout ça m'a poussé à prendre un stylo et à noircir des pages. Comme si, après des années de silence, ma voix avait enfin trouvé une issue.

L'écriture est venue comme une évidence. Ce que je ne pouvais pas dire, ce que je n'osais pas crier, je pouvais enfin le poser là, noir sur blanc.

C’était brut, parfois maladroit, mais c’était vrai. Depuis, écrire est devenu un besoin.

Un moyen de respirer, de mettre de l’ordre dans mes pensées, d’exister autrement que par mes blessures.

Oui, je suis né fragile. Oui, j’ai souffert de l’asthme, d’un retard de langage, de moqueries, d’un corps et d’une voix qui semblaient m’enfermer. Mais j’ai aussi trouvé des chemins détournés pour exister.
Le dessin d’abord, comme premier refuge.
Puis les poèmes, la peinture et la bande dessinée, entre 17 et 20 ans, comme exutoires et terrains d’expérimentation.
Et enfin l’écriture, née du Covid, comme une seconde voix, plus mûre, plus affirmée.

Là où mon souffle et ma voix m’avaient trahi, l’art m’a redonné une respiration.
Et peut-être que ma vraie naissance, finalement, n’est pas celle du 13 août, mais celle que j’ai forgée au fil de ces expressions, en transformant mes manques en créations, et mes douleurs en langage.

Quand j’ai changé de collège, je me suis senti encore plus seul. Nouveau visage, nouveaux murs, nouvelles règles implicites… et moi, toujours à la marge. Comme si à chaque transfert, je repartais de zéro, mais avec le poids du rejet déjà sur les épaules. Alors, pour être accepté, il fallait parfois faire des choses qui ne me ressemblaient pas.

Un matin, l’idée a germé. Pas la mienne, bien sûr. Celle de deux camarades qui, comme beaucoup à cet âge, pensaient que l’alcool était un passeport vers la maturité avec le recul.

« Viens, on va chercher à boire. »
Le supermarché n’était pas loin. Ses rayons froids, son néon blafard, le carrelage qui résonnait sous nos pas…

Rien n’avait d’attrait, sauf cette promesse de transgression. On est ressortis avec des bouteilles bon marché, deux litres de bière par personne, comme si c’était un défi, un rite d’initiation.

Le liquide était tiède, amer, presque écœurant. Mais j’ai bu, gorgée après gorgée. Pas pour le goût, il n’y avait aucun plaisir, mais pour montrer que je pouvais suivre, que je n’étais pas différent. Mes deux compagnons riaient fort, se poussaient, comme si l’alcool leur donnait soudain une place, une voix plus forte.

Moi, je sentais le liquide gonfler dans mon estomac, mes joues s’échauffer, mais je tenais bon. Il y avait comme une fierté amère : prouver que je pouvais avaler autant qu’eux, peut-être plus.

Le premier n’a pas tenu. Un haut-le-cœur, puis un jet brutal dans la rue. L’odeur acide emplissait la pièce, insupportable. Le deuxième l’a suivi, maladroit, maladif mais dans l'évier de l'infirmerie une fois pris par le CPE. Et dans leur malchance, il y a eu ce détail grotesque : l’évier bouché par le vomi, l’eau qui débordait, la honte qui s’étalait au grand jour.

Et moi ? J’étais encore debout. Pas fier, pas heureux, juste… vide. J’avais prouvé que je pouvais boire sans rendre, que j’étais « solide ». Mais à quel prix ?

La nouvelle a vite circulé. Les surveillants, le CPE, puis la direction. Les regards accusateurs, les chuchotements.
Verdict : exclusion temporaire. Quelques jours renvoyé chez moi. Pas assez pour faire de moi un « dur » aux yeux des autres, mais assez pour me faire passer pour un gamin à problème.

Je me souviens du silence pesant en rentrant chez moi, de la honte accrochée à mes vêtements. Je n’avais gagné ni amis, ni respect. Seulement un dossier sali et la sensation d’avoir franchi une limite inutile.

Si je ferme les yeux aujourd'hui, je revois la scène : la mousse tiède, l'odeur acide, le carrelage blanc taché. Je me revois avaler sans plaisir, dans l'espoir d'être quelqu'un d'autre. Mais au fond, rien n'avait changé. J'étais resté le même garçon en décalage, avec juste un goût plus amer dans la bouche.

Je me souviens du chemin qui me ramenait de l'école ce jour-là. J'avais l'impression que mes jambes pesaient une tonne. Chaque pas résonnait comme un écho de honte.

Quand j'ai franchi la porte de la maison, il n'y a pas eu de cris immédiats. Juste ce regard. Le regard de ma mère, mélange de déception et de fatigue. Elle a soupiré, m'a demandé :

« Mais qu'est-ce qui t'a pris ? »

Je n'ai pas su répondre. Les mots restaient coincés, comme toujours. Comment expliquer que ce n'était pas pour l'alcool, pas pour le goût, mais juste pour ce besoin absurde d'exister aux yeux des autres ?

Alors je me suis muré dans le silence. Et ce silence, je sais qu'elle l'a pris comme une fuite, comme une confirmation de ma faute.

Mais ce n'était pas ma mère qui me hantait le plus. C'était mon père.
Je savais que la nouvelle lui parviendrait, d'une façon ou d'une autre. Et son jugement, sa colère possible, pesaient sur moi comme une épée suspendue au-dessus de ma tête. Je redoutais ses mots durs, ses reproches, cette manière qu'il avait de me renvoyer mes erreurs en plein visage, comme si elles confirmaient tout ce qu'il pensait déjà de moi.

Alors, au lieu d'affronter, je me suis retranché.

Je me suis enfermé dans ma chambre, comme dans un refuge qui ressemblait plus à une prison. Allongé sur le lit, je fixais le plafond. Le goût amer de la bière me collait encore à la gorge, l'odeur acide du vomi hantait ma mémoire.
J'avais cru trouver une clé pour m'intégrer. Au lieu de ça, j'avais ramassé la honte, le rejet, l'exclusion.

Je me souviens de ce moment précis où j'ai compris que tout ce que je faisais pour plaire aux autres se retournait contre moi. Que je pouvais me faire violence, me salir, me trahir… et que malgré ça, je restais seul.

Dans ce silence, je me suis senti plus isolé que jamais.
Et c'est peut-être là que j'ai commencé à comprendre que la solitude ferait toujours partie de ma vie, même au milieu des autres, même en essayant de les suivre.

Chapitre 2 – Ma sœur

Chapitre 2 – Ma sœur

Avec ma sœur, il n'y avait jamais de répit. Même devant la télé, je restais sur mes gardes.
Un soir, on regardait *Beverly Hills*, cette série où tout tournait autour des amours compliquées, des visages parfaits, des corps calibrés pour plaire.

Elle s'est tournée vers moi :

— *« Tu la trouves belle, elle ? »*
Sur l'écran, une actrice souriait, cheveux brillants, sourire impeccable. J'ai dit oui, presque par réflexe.
Mauvaise réponse.
— « Mais t'es con ou quoi ? Tu vois pas qu'elle est refaite ? Regarde son nez, ses seins, tout est faux ! »

Alors, pour me rattraper, elle a désigné une autre actrice :

— « Et elle, tu la trouves belle ? »
Et moi, paralysé, je ne savais plus quoi dire. Si je répondais oui, elle trouverait encore un défaut. Si je répondais non, elle dirait que je n'avais aucun goût.

Chaque question devenait un piège.
Je sentais mon cœur battre dans ma poitrine, comme avant un coup. Mes mains moites, mon souffle court. Il ne s'agissait pas seulement de donner mon avis, mais de deviner le sien. Comme si ma sécurité dépendait de ma capacité à lire dans ses pensées.

La vérité, c'est qu'il n'y avait jamais de bonne réponse. Peu importe ce que je disais, elle trouvait une faille.
Et moi, je me sentais humilié. Pas seulement parce qu'elle me reprenait, mais parce qu'elle me faisait douter de ma propre perception. Je ne savais plus si je pouvais faire confiance à mes yeux, à mes goûts, à mes pensées.

Dans ma tête, la même question revenait : *« Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? »*

Ces scènes devant Beverly Hills peuvent sembler banales. Mais pour moi, elles étaient une torture silencieuse.
Elles m'ont appris à douter de mes propres choix, à craindre mes propres mots. Elles m'ont enfermé dans un rôle où je ne pouvais plus dire ce que je pensais vraiment, où je n'étais qu'un enfant qui devait deviner pour survivre.

Aujourd'hui encore, je sais que cette habitude est restée : chercher la bonne réponse, anticiper, me plier à ce que l'autre attend. Une marque invisible, héritée de ces soirées anodines en apparence, mais qui étaient pour moi un champ de mines.

Presque chaque jour, j'étais l'esclave d'une mission imposée : courir jusqu'au supermarché pour rapporter de quoi nourrir les envies de ma sœur. Des pains au chocolat, des Mars glacés, des Twix glacés, des bonbons. Toujours les mêmes caprices, toujours de la malbouffe.

Ce n'était pas un simple service fraternel. Non, c'était un ordre, ponctué de menaces. Si je traînais, si je me trompais, les coups attendaient mon retour. Ma sœur allait jusqu'à me chronométrer. Chaque minute comptait.

Moi, asthmatique, je courais en suffoquant, la poitrine en feu. Parfois, j'arrivais à peine à reprendre mon souffle. Mais il ne fallait pas le montrer. Si ma mère voyait mes larmes ou mes difficultés à respirer, ça pouvait éveiller des soupçons. Alors je ravalais mes sanglots, je cachais ma douleur, je rentrais les bras chargés de ses gâteaux, rouge et essoufflé, la peur au ventre.

Pourquoi j'obéissais ? Parce que je connaissais la sanction. Quand j'osais dire non, c'était un coup dans le ventre, sous les côtes, ou pire, dans les testicules. La douleur était si vive que parfois je restais plié en deux plusieurs jours.

J’avais la terreur sourde que ces violences m’empêchent un jour d’avoir des enfants.

Un soir, la corvée a pris une tournure encore plus marquante. Je descendais, comme toujours, chercher ses friandises. Mais en bas de l’immeuble, sur mon chemin, je suis tombé nez à nez avec un chat mort. Son corps inerte, défiguré, étalé sur le sol, bloquait le passage.
Je me suis figé, le cœur battant à tout rompre. Ce n’était pas seulement la vue de l’animal. C’était la mort, nue, brutale, qui se dressait devant moi. Et cette peur viscérale que le néant existe vraiment, ce trou noir sans fin.

J’aurais voulu faire demi-tour, contourner la scène. Mais ma sœur m’attendait. Elle criait que je ne devais pas traîner, que je n’avais pas d’excuse. Alors j’ai pris sur moi. J’ai serré les dents, les larmes aux yeux, et j’ai continué ma course, obligé de frôler ce cadavre glacé. Chaque foulée me donnait l’impression d’étouffer, mon asthme se déclenchait, mais je n’avais pas le droit de ralentir.

Tout ça pour quoi ? Pour quelques barres chocolatées, des glaces, des chips. Pour nourrir ses envies, pas ses besoins.
Et moi, je me sacrifiais : mon temps, mon souffle, mon enfance. Même l’argent que ma grand-mère m’avait légué en héritage avait fini par disparaître, volé par ma sœur pour ses clopes ou sa malbouffe. Quand je m’en étais rendu compte, j’avais été écœuré. C’était la preuve de plus que rien ne m’appartenait vraiment.

Souvent, la douleur me laissait seul face à mes pensées. Je me demandais pourquoi. Pourquoi moi ? Qu’avais-je fait pour mériter ça ? Était-ce ma faute, encore, comme elle le répétait parfois quand nos parents se disputaient ?
Je finissais par croire que oui. Que j’étais la cause des cris, des coups, des humiliations. Que je n’étais là que pour encaisser.

Et chaque soir, c’était la même scène, comme un rituel imposé dont je ne pouvais m’échapper. Ma sœur m’enfermait dans sa chambre, verrouillant presque l’air avec elle.

L'odeur de transpiration, de renfermé, des vêtements de sport étalés par terre emplissait l'espace. Elle posait son ballon médical, trois, parfois cinq kilos, comme une arme plus qu'un outil.

Moi, je n'étais pas l'athlète. J'étais l'assistant forcé, réduit à une fonction : compter, observer, obéir.

« Tu comptes ! Et t'as intérêt à pas te tromper. »
Alors je comptais. 1… 2… 3… chaque lancer, chaque pompe, chaque abdos. Mais si je ralentissais, si je perdais le fil, même d'une seconde, son regard s'emplissait de colère. Je savais ce qui allait suivre.

Il n'y avait pas de droit à l'erreur. Mon rôle n'était pas de vivre, mais de servir son effort.

Parfois, mes yeux se brouillaient de larmes. Fatigue, peur, injustice. Mais mes larmes n'avaient pas leur place. Elles déclenchaient encore plus sa rage.
« Arrête de chialer ! Tu veux que maman t'entende ou quoi ?! »

Alors j'avalais mes sanglots. Je les refoulais si fort qu'ils me brûlaient la gorge, comme un cri étouffé qui ne sortait jamais.

Quand je me trompais, quand ma voix tremblait, les coups venaient.
Un coup de poing dans le ventre, juste sous les côtes. L'air expulsé brutalement, mes poumons qui se vidaient comme un ballon crevé. Je suffoquais, incapable de reprendre mon souffle tout de suite, et elle regardait avec cet air dur, comme si c'était normal.

Mais le pire, c'était quand ses coups visaient plus bas. Les testicules. Une douleur si violente que tout mon corps se pliait en deux.

Mon souffle se coupait net, mes jambes tremblaient, et je restais là, recroquevillé, incapable de bouger, comme un animal blessé.

Ces coups-là me poursuivaient même après. Le lendemain, je marchais difficilement. Chaque pas réveillait la douleur. Et dans ma tête, une question obsédante tournait en boucle :

« Et si je ne pouvais jamais avoir d'enfants ? Et si elle avait détruit en moi quelque chose d'irréversible ? »

Je n'étais qu'un enfant, mais déjà hanté par une peur d'adulte. L'idée de perdre la possibilité d'avoir un jour une famille, d'être père, me rongeait.

J'imaginais un avenir brisé avant même qu'il n'existe. Je pensais à ces coups comme à une condamnation invisible, une blessure dont je ne parlerais jamais à personne mais qui marquerait toute ma vie.

Chaque soir, quand elle me disait de venir dans sa chambre, mon ventre se nouait. Je savais ce qui m'attendait. J'entrais comme on entre dans une cellule. Le huis clos des exercices n'était pas du sport. C'était une prison. Une mise à l'épreuve quotidienne où je n'avais qu'un rôle : plier, encaisser, et surtout me taire.

Et pourtant… malgré tout, il y a eu des moments de complicité. Des balades partagées, des instants où, l'espace d'une heure ou d'un après-midi, nous étions presque frère et sœur "normaux". Elle m'a fait découvrir certaines villes, certains lieux. On riait parfois. On partageait même quelques souvenirs d'enfance autour du tir à l'arc ou d'un barbecue.
Mais ces moments étaient comme des éclats de verre brillant au milieu des ruines. Trop rares, trop fugaces pour compenser le reste.

Aujourd'hui, avec le recul, je porte sur ma sœur un regard double. Il y a la colère, bien sûr, contre toutes ces humiliations, ces coups, ces soirées passées enfermé dans sa chambre à compter ses répétitions comme un serviteur. Colère contre ces douleurs qui m'ont marqué jusque dans mes peurs d'adulte. Colère d'avoir été privé d'une partie de mon enfance, réduit au silence et à la soumission.

Mais il y a aussi une forme de compréhension. Pas du pardon, mais une lucidité sur ce qui l'a poussée à agir ainsi. Je crois qu'il y avait beaucoup de jalousie de sa part, à cette époque.
Ma mère s'occupait de moi, de ma santé fragile, de mes séances d'orthophonie pour rattraper mon retard de langage, de mon asthme qui nécessitait surveillance et traitements. J'étais sous l'œil permanent d'une mère inquiète, protectrice à l'excès, presque étouffante. Ma sœur, elle, voyait ça comme une préférence. Comme si je recevais plus d'attention, plus d'amour. Mais elle ne voyait pas l'envers : cette surprotection, c'était aussi une cage.

Et puis il y avait les week-ends.
La plupart des familles profitent de ces deux jours pour souffler, pour passer du temps ensemble ou pour laisser les enfants jouer, se reposer, exister un peu. Mais pas chez nous. Mes week-ends, presque tous, étaient avalés par les compétitions d'athlétisme de ma sœur.

Arrivés sur place, tout tournait autour d'elle. Ses courses, ses échauffements, ses performances. Moi, j'étais là, en figurant. Je passais mes journées assis dans les gradins, dans le froid ou sous un soleil trop dur, à attendre qu'elle ait fini.

Les heures s'étiraient. Je regardais les autres enfants jouer, courir, rire entre eux, pendant que moi je restais coincé. Je n'avais pas le droit de choisir. Pas le droit de dire que je voulais faire autre chose. Ces week-ends ne m'appartenaient pas. Ils appartenaient à ma sœur.

Petit à petit, j'ai compris que même mon temps ne m'appartenait pas. Je vivais sous son rythme, sous ses exigences, sous ses compétitions. Et moi, qu'est-ce qu'il me restait ? Rien. Pas de vraies sorties pour moi, pas d'activités choisies, pas d'espace pour grandir selon mes envies.

Parce qu'à force d'être surveillé, accompagné, corrigé, je n'ai pas eu de vraie jeunesse. Pas de moments insouciants. Pas de libertés simples.

Et avec ma sœur, c'était encore pire : je devais obéir à ses ordres, subir sa violence, suivre ses rythmes. Même les week-ends, je n'avais pas de répit. Je n'avais pas de vie à moi.

Alors oui, aujourd'hui je comprends mieux. Je sais que derrière ses coups et ses humiliations, il y avait une gamine elle aussi blessée, se sentant mise de côté, se débattant dans sa propre jalousie. Mais comprendre ne suffit pas à effacer.
La trace est là : la colère, les peurs, le sentiment d'avoir été privé de quelque chose d'essentiel.Je regarde cette relation comme une blessure paradoxale : elle m'a détruit, mais elle m'a aussi forgé. Elle m'a appris la douleur, la soumission, le silence… mais aussi la résistance. Et même si je tente aujourd'hui de comprendre ma sœur, je n'oublierai jamais l'enfant que j'étais, qui se demandait chaque soir : *« Pourquoi moi ? »*

Ces années ont laissé une marque profonde en moi. La soumission, la douleur, la peur de mal faire. Mais aussi cette question obsédante : *"Est-ce que j'ai mérité ça ?"*
Aujourd'hui encore, je sais que beaucoup de mes doutes, de mon manque de confiance, de mes complexes, viennent de là.

Ma sœur a été à la fois complice et bourreau. Victime, elle aussi, d'un environnement qui nous écrasait.

Mais dans mon histoire, elle reste celle qui m'a appris à douter de moi, à croire que je ne valais pas assez pour être respecté.

Chapitre 3 – Mon père : entre ombre et héritage

Chapitre 3 – Mon père : entre ombre et héritage

Mon père a toujours été une figure complexe dans ma vie. Présent et absent à la fois. Fort et fragile. Admiré et aimé.
Il portait ses propres blessures, ses colères, ses silences. Et moi, enfant, je voyais tout cela sans toujours comprendre. J'avais l'impression qu'il était enfermé dans une souffrance dont il ne pouvait pas sortir, une fatigue de vivre que je ressentais sans pouvoir l'expliquer.

Et pourtant, malgré tout, je l'admirais. Parce que dans ses gestes, dans ses regards, je voyais une force que je n'avais pas. Parce qu'il restait, à sa manière, un repère.

Il y a eu des moments où je me suis sacrifié pour mon père. Où j'ai choisi de me taire, de prendre sur moi, de souffrir à ma place, pour ne pas lui rajouter de poids.
Je me souviens de disputes où je portais la culpabilité, comme si c'était à moi de réparer les choses, comme si mon rôle d'"homme de la maison" m'obligeait à encaisser.

J'ai grandi avec cette idée qu'il fallait que je le protège, que je le comprenne, même quand lui ne me comprenait pas.

Avec le temps, j'ai fini par me rendre compte que beaucoup de ses blessures résonnaient en moi. Son sentiment d'injustice, sa solitude, son mal-être… je les ai hérités sans le vouloir.
Parfois, je me dis que je suis devenu comme lui. Que ses douleurs se sont transmises dans mon sang. Mais en même temps, je sais que je suis différent. Que j'ai choisi une autre voie, moins brutale, plus tournée vers la sensibilité, vers l'expression, vers la parole écrite.

C'est ce paradoxe qui me hante : lui ressembler tout en m'en démarquant.

Il y a aussi ce vide. Même quand il était là, j'ai souvent ressenti une absence. Comme si quelque chose entre nous n'avait jamais réussi à s'aligner. J'attendais un mot, un geste, une reconnaissance. Mais souvent, il n'y avait que le silence.
Et ce silence, je l'ai rempli comme j'ai pu. Avec des rêves, avec de la colère, avec des poèmes.

Mon père, c'est mon fardeau et ma force. C'est la douleur de ne pas avoir reçu tout ce que j'attendais, et en même temps l'inspiration de continuer malgré tout.
Il est mon ombre et mon miroir. Je me bats contre ce qu'il m'a transmis, mais je me construis aussi grâce à lui.

Nous roulions ce matin-là dans la vieille Clio grise, comme si l'habitacle tout entier était rempli d'excitation enfantine. Mon père conduisait, silencieux comme toujours, mais attentif. Ma sœur, elle, riait à chaque détour de route, fascinée déjà à l'idée de voir ses dauphins. Moi, je me contentais de regarder le paysage défiler, partagé entre curiosité et timidité.

Un imprévu facétieux est venu troubler le trajet : la clé coincée, un petit contretemps qui aurait pu gâcher le voyage. Mais au contraire, cela nous a fait sourire, presque comme si l'univers voulait tester notre patience avant le grand moment

Puis, Marineland. Les orques majestueux, les dauphins qui semblaient danser pour nous, les éclats de rire de ma sœur émerveillée. Elle avait les yeux pleins d'étoiles, comme si elle vivait un conte de fée. Mon père, pour une fois, se laissait aller à nous accompagner vraiment.

Il portait nos envies, me soulevait sur ses épaules pour que je voie mieux. J'étais là, perché, au-dessus de la foule, effrayé par la hauteur mais protégé par lui. Dans ces instants, il n'était plus distant, il était un père. Un vrai.

Je me souviens aussi du parc aux papillons, où la chaleur était écrasante, où les ailes fragiles voltigeaient autour de nous. Le temps semblait suspendu, et dans cette moiteur presque suffocante, je ressentais une liberté rare : voir le monde de haut, sentir que, pour une fois, ma famille formait un bloc uni. Aujourd'hui encore, ce souvenir brille comme un halo, un éclat fragile mais indestructible

Les sorties de pêche, elles, avaient un goût différent. Ce n'était pas Marineland, pas des orques ou des papillons, mais de la simplicité pure. On allait du côté de mes grands-parents, marcher un peu avant d'arriver sur une petite plage de galets. Moi, je portais la canne plus grande que moi, et l'air avait cette odeur d'eau mêlée à la verdure qui reste encore aujourd'hui gravée dans ma mémoire.

On ne ramenait jamais rien. Les poissons ne mordaient pas, ou alors on ne savait pas pêcher. Mais ce n'était pas important. Le vrai trésor, c'était d'être là, ensemble, bercés par le clapotis de l'eau et par ce silence rare, seulement ponctué des maladresses de mon père. Parce qu'il avait ce don bien à lui : lancer sa ligne… et l'accrocher inévitablement aux branches d'arbres derrière lui

. On riait, même ma sœur, car cela lui arrivait presque à chaque fois. Et c'était pareil à la pétanque : les arbres semblaient avoir décidé de se moquer de lui.

Ce mélange de maladresse et de bonne volonté m'a marqué. Mon père n'était pas l'homme qui parlait beaucoup, ni celui qui montrait son affection. Mais dans ces gestes simples, dans ces ratés répétitifs, il y avait une forme d'humanité qui me touchait profondément. Ces souvenirs-là, je les garde précieusement, parce qu'ils sont rares, parce qu'ils me prouvent qu'au milieu de la distance, il y a eu malgré tout des instants d'amour, maladroits, mais vrais.

J’ai porté cette idée comme une certitude : si ma famille explosait, c’était à cause de moi. Chaque silence de mon père devenait une preuve. Chaque soupir de ma mère, une accusation. Je vivais avec cette culpabilité accrochée à mes épaules, une culpabilité trop lourde pour l’enfant que j’étais.

Je rêvais que mon père me prenne dans ses bras, qu’il me dise : *« Ce n’est pas ta faute. »* Mais ces mots ne sont jamais venus. À la place, il n’y avait que ce vide. Un vide que je remplissais avec mes peurs, avec mes pensées sombres, avec ce sentiment constant d’être de trop.

La séparation n’a pas éclaté comme une tempête, mais elle a rongé lentement comme une eau infiltrée dans une fissure. Et quand enfin elle s’est matérialisée, je n’ai pas ressenti un soulagement, mais une déchirure.
J’ai perdu plus qu’un foyer uni. J’ai perdu la possibilité d’avoir un père réellement présent.

Et cette blessure, invisible aux yeux des autres, est restée en moi. Elle m’a suivi comme une ombre. Elle a nourri ma solitude, mon manque de confiance, mon impression constante de devoir porter un poids qui n’était pas le mien.

Avant de sombrer dans l’alcool et la dépression, mon père avait encore la force d’essayer de refaire sa vie. Je me rappelle la première fois où j’ai entendu ma mère pleurer à cause de la rupture. Jusque-là, je ne l’avais jamais vue craquer, elle qui tenait toujours debout comme une armure pour nous protéger, moi et ma sœur. Ce jour-là, j’ai compris que quelque chose était brisé. Et je crois que c’est à ce moment précis que j’ai cessé d’être seulement un enfant pour devenir, malgré moi, le « petit homme » de la maison.

Mon père a refait sa vie avec une femme – appelons-la **Isabelle**. Avec elle venait aussi son fils, à peine plus jeune que moi. Et très vite, j’ai senti la différence. Les Noëls, par exemple. Tout le monde recevait un cadeau, sauf moi.

J’avais passé du temps à choisir des présents pour chacun : des chocolats pour Isabelle et son fils, un cadeau aussi pour ma sœur, pour Cédric, et bien sûr pour mon père. Mais quand le moment d’ouvrir arriva, je suis resté là, les mains vides. J’avais cru bien faire, je m’étais dit qu’au moins personne ne serait mis de côté. Mais c’est moi qui me suis retrouvé exclu, spectateur d’une fête qui n’était pas faite pour moi.

À d’autres moments, ce n’était pas seulement l’absence de cadeau, mais l’absence d’attention, de chaleur. Je me souviens d’un anniversaire passé en vacances. Mon père m’avait simplement lancé un CD sur la table, en marmonnant « bon anniversaire », comme on expédie une formalité. J’ai eu l’impression que ma présence ne comptait pas. Ce n’était pas le cadeau en soi qui me blessait, mais ce vide autour : pas de gâteau, pas de repas particulier, pas de moment marqué ensemble. Rien. Juste ce geste froid, sans âme.

Le soir, lors de la fête du village, j’ai fini par m’acheter une petite bière, seul, comme pour me dire : *« Puisque personne ne s’en soucie, je vais marquer le coup à ma manière. »* Déjà à cet âge, j’avais intégré cette idée cruelle : si je voulais qu’on s’occupe de moi, il faudrait que je le fasse moi-même.

Mon père n’était pas là non plus pour mes matchs de basket. Le terrain se trouvait pourtant à deux pas de chez lui. Ma mère, elle, venait toujours, même quand je restais sur le banc plus souvent que sur le terrain. Mais mon père, jamais. Je le regardais parfois de loin, espérant qu’il arrive, qu’il franchisse le portail, qu’il s’installe dans les gradins. Mais il n’est jamais venu. Et chaque absence creusait en moi un trou que je remplissais de colère, de tristesse, et surtout d’un sentiment d’infériorité.

Isabelle, elle, ne se privait pas de rabaisser. Elle dénigrait mon père, me dénigrait moi, ma sœur aussi. Son fils, lui, avait toujours plus : plus d’attention, plus de cadeaux, plus de reconnaissance. La différence était flagrante.

Moi, je n'étais qu'un figurant, un invité de trop dans une pièce où tout semblait tourner autour des autres.

Avant même l'alcool à outrance, avant même les effondrements visibles, il y avait déjà chez mon père quelque chose de brisé. Je le voyais parfois au bord de la fenêtre, une cigarette à la main, une bière à côté. Son regard se perdait dehors, comme accroché à un horizon invisible.

Moi, enfant, je l'observais à distance. J'aurais voulu m'asseoir près de lui, entamer une discussion, trouver un mot qui nous rapprocherait. Mais il y avait toujours ce mur de silence. Chaque tentative tombait à plat. Il répondait à peine, d'un ton qui coupait court. Alors je restais là, spectateur de son absence.

Un jour, j'ai trouvé le courage de lui offrir quelque chose de moi. J'avais peint un tableau, maladroit peut-être, mais sincère. Chaque coup de pinceau, chaque mélange de couleur, c'était ma manière de lui dire : *« Regarde, papa, je veux partager avec toi. »* Quand je lui ai tendu ma peinture, il l'a acceptée. Pas d'enthousiasme débordant, pas de grandes paroles, mais un petit geste, un regard qui suffisait à m'apporter un instant d'espoir. J'avais cru avoir trouvé une brèche.

Alors, une autre fois, j'ai recommencé. J'ai peint encore, je me suis appliqué. Mais cette fois, c'est **Isabelle** qui a réagi. Devant lui, devant moi, elle a lâché sans détour :
« Tu peins comme une merde. »

Ces mots ont claqué comme une gifle. J'ai baissé les yeux, honteux, le cœur brisé. Je voulais simplement partager, exister aux yeux de mon père, et je n'ai récolté qu'une humiliation. Mon père, lui, n'a rien dit. Ni pour me défendre, ni pour contredire sa compagne. Le silence, encore. Et ce silence-là m'a fait plus mal que les mots d'Isabelle.

Après ma séparation avec la mère de mon fils, un grand vide s'est installé dans ma vie. Pas seulement la fin d'une histoire d'amour, mais une véritable coupure : elle avait tout fait pour m'éloigner de ma famille et de mes amis, comme si elle voulait me garder seul dans son monde, couper toutes mes racines. Quand elle est partie, il ne restait rien autour de moi. J'étais isolé, amputé d'une partie de moi-même.

Dans ce désert relationnel, une envie a grandi : me rapprocher de mon père. Retrouver avec lui ce que je n'avais jamais vraiment eu. Recréer un lien que je pensais avoir perdu trop tôt.

Alors, pour son anniversaire, j'ai voulu faire un geste fort. Je lui ai offert une **Smartbox**, un coffret cadeau pour un week-end ou une activité. Mais derrière ce coffret, il y avait bien plus qu'un simple cadeau : il y avait ce message silencieux, presque un cri du cœur :

« Papa, viens, partageons quelque chose ensemble. Juste toi et moi. »

Quand il a ouvert le coffret, son visage s'est éclairé. Et puis il a dit, avec un sourire sincère :
« On ira ensemble. »

À cet instant, mon cœur a bondi. Enfin, j'allais avoir ce moment avec lui. Une parenthèse hors du temps, rien qu'à nous deux. C'était un rêve d'enfant qui se réalisait, et j'y ai cru de toutes mes forces.

Mais ce rêve a été brisé en quelques secondes. Sa compagne a pris la parole, sèche et autoritaire :

« Tu iras avec moi. »

Un simple mot, et tout s'est effondré. Mon père n'a rien répondu. Pas un mot pour me défendre, pas une protestation. Il a laissé faire. Et moi, je me suis retrouvé encore une fois à la marge, comme si ma place auprès de lui n'existait pas.

Je n'ai jamais su ce qu'ils ont fait de cette Smartbox, ni où ils sont allés. Ce que je sais, c'est que ce cadeau était pour moi un pont, une occasion de reconstruire quelque chose avec mon père. Et ce pont a été détruit avant même que je puisse le traverser.

La dépression de mon père n'est pas tombée du ciel. Elle s'est construite peu à peu, sur une accumulation de blessures que le temps n'a jamais refermées.
Il y avait d'abord son enfance. Une enfance où il n'avait pas de place pour lui-même. Mon père n'a pas grandi dans l'amour, mais dans les silences. Déjà, il portait des cicatrices invisibles. Même si je souffre de ne pas avoir connu réellement son passé, son enfance.

Puis il y a eu les pertes. Celles qui marquent à vie. Mon arrière-grand-mère qui l'avait élevé comme son propre fils, et qu'il considérait lui-même comme une mère. Quand elle est partie, il a perdu son repère, celle qui lui avait donné un semblant de stabilité. Plus tard, son frère aussi. À chaque disparition, je voyais son regard s'assombrir davantage. Comme si chaque mort emportait un morceau de lui.

À cela s'est ajoutée sa séparation avec ma mère. Ce n'était pas un fracas brutal, mais un éloignement silencieux, pesant, qui l'a laissé seul face à ses failles. Il s'est accroché un temps à sa nouvelle compagne, mais ce n'était pas un vrai soutien. Les reproches, les humiliations, la différence de traitement entre moi et son fils à elle… tout ça n'a fait que creuser un peu plus son isolement, notamment dans la séparation.

Alors l'alcool est devenu son refuge. Une bière, puis deux, puis des bouteilles entières durant le temps avec le whisky.

L’alcool lui servait de béquille pour supporter ce qu’il n’arrivait plus à affronter. Mais derrière l’alcool, il y avait la dépression, cette fatigue de vivre, ce vide intérieur qui avalait tout mais aussi au fur du temps, les idées noires.

Je me souviens de lui, le regard perdu, une cigarette au bord des lèvres, une bouteille à la main, au départ avec les bières. Et moi, en face, impuissant. Je le voyais sombrer et je ne savais pas comment le retenir.

Les séjours en clinique se sont multipliés, inlassablement. Toujours le même schéma : un malaise, une urgence, puis l’admission. Et à chaque fois, on nous répétait les mêmes phrases rassurantes : *« Il va être suivi », « il est entre de bonnes mains. »* Mais rien ne changeait vraiment. À peine quelques jours, parfois quelques heures, et le cycle recommençait. C’était une boucle infernale, une mécanique épuisante dont je ne voyais jamais la fin.

Pourtant, au début, j’y ai cru. Les premiers temps, il restait plusieurs mois en clinique. Et là, il faisait des efforts. Il suivait les traitements, il arrêtait de boire pendant un moment. On voyait dans son visage une lueur d’amélioration. Il redevenait presque lui-même. J’avais envie d’espérer, de croire que cette fois-ci, ça tiendrait, qu’il avait trouvé la force de se relever. Ces périodes sobres me donnaient l’illusion qu’on allait enfin pouvoir reconstruire quelque chose.

Mais chaque retour à la maison ramenait son lot de déceptions. L’alcool revenait, insidieux, caché dans les placards, sous le lit, derrière les draps. Et avec lui, la spirale reprenait. Les promesses s’effaçaient, les rechutes s’installaient. Ce que la clinique réparait temporairement, la solitude et l’alcool détruisaient aussitôt.

Le souvenir d'un épisode

Je me souviens d'un épisode en particulier. La veille, les médecins m'avaient dit qu'il ne sortirait pas, qu'il était trop désorienté. *« Il est perdu »,* avaient-ils dit, comme pour me préparer au pire. Et je savais que ce n'était pas une exagération : je l'avais vu de mes propres yeux. Il ne savait plus où il était, se perdait dans le temps, confondait les heures et les jours. Parfois, il ne me reconnaissait même plus. Son regard glissait sur moi comme si j'étais un étranger.

Alors je suis parti travailler avec cette boule au ventre, persuadé qu'il resterait sous surveillance. Mais le lendemain matin, contre toute logique, ils l'ont laissé repartir. Comme si sa vie, son état, cette confusion totale, ne valaient qu'une ligne sur un dossier médical. Quand j'ai appris la nouvelle, j'ai dû tout abandonner, courir, improviser, jongler entre mon travail et cette responsabilité écrasante, au moins pour le faire rentrer chez lui. J'étais seul à porter le poids.

Le plus dur, ce fut ce jour-là, quand mon fils a été témoin direct. Nous étions ensemble, mon père, son amie, mon fils et moi, quand tout a basculé en quelques secondes. Mon père s'est effondré brutalement, le corps pris de tremblements, le souffle court, les yeux perdus.

J'ai senti mon fils figé, pétrifié devant la scène. Je l'ai pris par l'épaule et je lui ai dit doucement, mais fermement :
« Ne regarde pas. Va plutôt voir dehors, dis-moi si tu vois les pompiers arriver. »
Je voulais l'éloigner, lui donner une mission qui l'occupe, pour éviter qu'il reste hypnotisé par l'image de son grand-père en train de s'écrouler. Mon cœur se brisait de lui demander ça, mais c'était la seule façon de le protéger un minimum.

Pendant ce temps, l'amie de mon père criait, affolée, sans rien faire d'utile. Sa voix aiguë résonnait, ajoutant à la panique ambiante. Elle n'agissait pas, elle ne m'aidait pas.

Pire, ses cris me faisaient perdre de précieuses secondes, m'enfermaient encore plus dans le chaos. J'avais envie de lui hurler de se taire, de m'aider, de faire quelque chose, n'importe quoi. Mais rien. Elle restait spectatrice bruyante, alors que j'étais en train de porter tout le poids de la situation.

Moi, à l'intérieur, j'étais déchiré entre plusieurs rôles impossibles : sauver mon père, protéger mon fils, garder la tête froide, et gérer l'urgence. Je sentais la colère monter, mêlée à une immense solitude. *Pourquoi moi, toujours moi ? Pourquoi personne ne prend jamais le relais ?*

Quand les secours sont enfin arrivés, mon fils est revenu vers moi, ses yeux cherchant une explication. Je n'ai pas eu la force de tout lui dire. J'ai juste passé ma main sur sa tête, en essayant de le rassurer, alors que moi-même je tremblais encore.

Plus tard, il m'a demandé : *« Pourquoi papi tombe toujours ? »* Une phrase simple, mais qui m'a transpercé. Comment dire à un enfant que son grand-père se détruit tout seul, jour après jour, et que moi, son père, je ne peux rien faire pour l'empêcher ?

J'ai dû trouver les mots. Alors, malgré le tumulte intérieur, j'ai posé ma main sur son épaule et je lui ai dit calmement :
« Papi est malade. »

Quand les pompiers ont enfin emmené mon père, la pièce est retombée dans un silence étrange, presque irréel. J'avais encore les mains moites, le cœur battant à tout rompre, la gorge serrée. Tout était allé si vite, et en même temps chaque seconde m'avait paru interminable.

Mon fils est resté près de moi. Ses yeux me fixaient, grands ouverts, mélange de peur et de questions. Je savais qu'il attendait que je sois fort, que je lui donne une explication, que je le rassure. Alors j'ai respiré profondément et je lui ai répété calmement :
« Papi est malade. Mais ça va aller maintenant, ils vont s'occuper de lui. »

À l’intérieur pourtant, rien n’allait. J’avais envie de hurler, de frapper dans les murs, de m’effondrer. J’avais envie de crier contre la vie, contre cette situation qui me tombait dessus encore et encore. Mais je ne pouvais pas. Pas devant mon fils. Alors j’ai avalé ma colère et ma tristesse, je les ai transformées en un sourire forcé, bancal, mais suffisant pour apaiser un enfant.

Je me souviens avoir eu cette impression de vertige, comme si tout reposait sur moi. J’étais à la fois le fils d’un père qui s’effondrait, et le père d’un fils que je devais protéger. Mais des fois le père de mon père. J’étais pris entre deux générations, coincé dans un rôle de pilier que je n’avais jamais demandé mais que je devais assumer.

Quand nous sommes rentrés, le silence m’a frappé de plein fouet. Mon fils s’est réfugié dans ses jeux, on as passé un moment ensemble, comme pour oublier. Moi, je suis resté seul avec mes pensées. Mes mains tremblaient encore. J’ai repassé la scène en boucle : le corps de mon père au sol, les cris inutiles de son amie, les yeux de mon fils cherchant une réponse que je n’avais pas.

Et là, seulement là, j’ai senti mes propres larmes monter. Des larmes que je n’avais pas laissées sortir devant mon fils. Des larmes de fatigue, de colère, d’impuissance. Parce qu’au fond, j’étais brisé moi aussi. Mais je n’avais pas le droit de le montrer.

Le quotidien de la maladie – entre comas, réanimations et chutes

Quand mon père faisait un malaise, la suite était toujours la même : les pompiers, le CHU, la réanimation. Je me revois, sortant à peine du travail, courir presque mécaniquement vers l'hôpital. C'était devenu ma vie, mon quotidien. Tous les soirs, après ma journée, je filais directement en réanimation. Je passais plus de temps auprès de lui, dans cette odeur de désinfectant, que dans ma propre maison. C'était ma routine : voir si ses yeux s'ouvraient, si sa main serrait encore la mienne, demander aux médecins des nouvelles que je savais déjà désespérantes.

Parfois, son corps ne suffisait plus à lutter, et les médecins décidaient de le plonger dans un **coma artificiel**. Ces moments-là étaient les plus terribles. Entrer dans cette chambre glaciale, baignée d'une lumière blanche trop vive, c'était comme entrer dans un autre monde. Les machines rythmaient l'air d'un bip mécanique, le respirateur soufflait à sa place, et mon père semblait absent, suspendu entre deux réalités. Ce n'était plus mon père que je voyais, mais un corps maintenu en vie par des fils et des tuyaux.

Et chaque soir, je m'attendais au pire. J'entrais dans cette pièce avec la peur sourde qu'il ne reparte pas. J'avais cette pensée affreuse : *« Et s'il voulait en finir ? Et si tout ça, ses excès, ses chutes, ses bouteilles, c'était sa manière de se suicider à petit feu ? »* Je le voyais souffrir psychologiquement, prisonnier de ses démons, et je me demandais parfois s'il ne valait pas mieux pour lui que ça s'arrête, plutôt que de continuer à s'éteindre ainsi, jour après jour. Mais en tant que fils, je voulais qu'il vive. Je voulais qu'il se relève. Et ce tiraillement me déchirait de l'intérieur.

À côté de ça, dehors, la vie continuait. Les gens riaient, faisaient leurs courses, parlaient de projets, de vacances. Moi, je vivais dans un cycle réduit à trois mots : travail, hôpital, angoisse. Je n'existais plus vraiment. Mon univers, c'était le CHU, les appels d'urgence, et ce sentiment de prison invisible.

Et quand ce n'était pas l'hôpital, c'était chez lui. Les chutes se répétaient. On le retrouvait au sol, blessé, parfois groggy, parfois à moitié conscient. Alors j'appelais : SOS Médecin, le SAMU, les cliniques. Toujours la même scène, toujours les mêmes mots au bout du fil :

— « Il veut se faire soigner ? »
— « Il est conscient ? »
— « Il est en train de mourir ? »
Et si je répondais non, la conclusion tombait, glaciale :
— « Alors on ne peut rien faire. Rappelez quand il sera en train de mourir. »

Ces phrases, je les ai entendues des dizaines de fois. Elles résonnaient comme une condamnation. Comme si, tant qu'il respirait, sa souffrance ne comptait pas. Comme si sa vie valait moins que les règles administratives. Moi, je voyais un père en train de s'éteindre sous mes yeux. Eux, ne voyaient qu'un patient qui refusait de coopérer. Et dans cet écart monstrueux, c'est moi qui me retrouvais à porter tout le poids.

Après chaque malaise, chaque passage en clinique, la vie reprenait… mais jamais vraiment. Tout était devenu une répétition : surveiller, prévoir, intervenir. Comme si j'étais devenu son garde-fou, son dernier filet de sécurité. Je savais qu'à tout moment, ça pouvait recommencer. Et en réalité, ça recommençait toujours.

Très vite, ce n'était plus seulement les crises. Il y avait aussi le quotidien à gérer. Ses rendez-vous médicaux, par exemple. Mon père oubliait tout : les dates, les heures, même le code de carte bleue. C'était à moi de vérifier, de téléphoner, de noter, de l'accompagner.

Je devais m'assurer qu'il y aille, qu'il prenne ses papiers, qu'il suive les ordonnances. J'avais l'impression d'être devenu son tuteur, alors que j'étais censé être son fils, mais c'est ma sœur qui prena ce rôle de gérer les papiers et moi plus de le voir en hospitalisation.

Aller chez le médecin était devenu une corvée, une épreuve de plus dans une vie déjà saturée par les urgences. Mon père, affaibli, désorienté, oubliait ses rendez-vous, ses papiers, ses prescriptions. C'était moi qui devais tout gérer : prendre les rendez-vous, l'installer tant bien que mal dans la voiture, le soutenir pour qu'il marche, le sortir de la Twingo alors qu'il n'avait presque plus de force. Chaque déplacement me vidait.

Et pourtant, une fois arrivé dans ce cabinet, tout semblait inutile. Le médecin ne faisait rien de concret. Ses conseils se limitaient à une phrase absurde : *« Réduisez un peu l'alcool. »* Comme si on parlait d'un simple excès de sucre ou de sel, et pas d'une dépendance qui détruisait un homme jour après jour.

Il voyait bien mon père perdre la mémoire, répondre à côté, confondre les saisons, ne plus savoir s'il avait mangé. Mais au lieu d'agir, il rejetait la responsabilité sur nous : *« Prenez des aides à domicile »,* disait-il, comme si c'était évident, comme si c'était gratuit, comme si on n'avait pas déjà essayé. Il ne nous orientait jamais, ne proposait aucune solution. Son rôle semblait se limiter à encaisser son chèque et nous renvoyer avec plus de questions que de réponses.

À chaque rendez-vous, il minimisait l'état de mon père. Pas de vrais examens, pas de suivi sérieux. Juste des phrases vides, comme si tout pouvait se régler d'un claquement de doigts. Et quand je posais des questions, quand je demandais du soutien, il me renvoyait sèchement la responsabilité : *« C'est à vous de vous en occuper, vous êtes responsable de lui. »*

Un jour, il a été encore plus loin, après une chute de mon père.

Il m'a dit, devant mon père :

« Il as chuté, il as un traumastisme, vous êtes responsable de votre père. ce sera de votre faute. Et s'il lui arrive quelque chose, vous en porterez la responsabilité. »

Ces mots m'ont transpercé. Comme si je n'avais pas déjà assez de poids sur mes épaules, comme si je n'étais pas déjà en train de me sacrifier jour après jour. Au lieu de me soutenir, il m'écrasait sous une culpabilité supplémentaire. J'ai eu envie de hurler : *« Mais je fais déjà tout ! Je nettoie sa maison, je surveille ses rendez-vous, je le porte à bout de bras quand il ne peut plus marcher ! Qu'est-ce que vous voulez de plus ?! »*

De plus, je ne suis pas médecin, comment savoir si son cas s'aggrave ?

Mon père, lui, baissait la tête, perdu dans ses pensées confuses. Il ne réagissait même pas. Et moi, je restais seul face à ce médecin qui n'avait pas compris, ou qui ne voulait pas comprendre, que je n'étais pas responsable de la maladie de mon père.

Je n'ai jamais pardonné à ce médecin. Cet homme qui se disait docteur, qui avait prêté serment de soigner, et qui pourtant passait son temps à minimiser, à rejeter la faute, à enfoncer au lieu de tendre la main. Oui, le CHU avait été clair : *« Si votre père ne veut pas se soigner, on ne peut rien faire. »* Et ça, je pouvais le comprendre. On ne force pas quelqu'un à guérir contre sa volonté. Mais le rôle d'un médecin de famille, ce n'est pas d'ajouter du poids sur les épaules déjà brisées d'un fils. Ce n'est pas d'accuser, de dire : *« S'il chute, ce sera de votre faute. S'il meurt, vous serez responsable. »*

À chaque rendez-vous, j'avais l'impression que cet homme me jugeait plus que mon père. Comme si je n'en faisais pas assez. Comme si mes sacrifices, mes allers-retours, mes heures perdues, mes angoisses, ne comptaient pour rien.

Au lieu de voir ma fatigue, il me renvoyait de la culpabilité. Au lieu de m'épauler, il me plantait un couteau dans le dos.

Et ça, venant de celui qui était censé être un allié, un professionnel de santé, c'était intolérable. C'était une trahison.

Les rendez-vous n'étaient qu'une partie du problème. Je devais aussi surveiller tout le reste : son état de santé, ses rechutes d'alcool. Combien de fois ai-je vidé des sacs remplis de bouteilles vides, alignées comme les témoins silencieux de ses mensonges ? Combien de fois ai-je dû annuler mes propres projets, quitter mon travail plus tôt, réorganiser ma vie entière pour répondre à une urgence qui n'en finissait jamais ?

C'était un sacrifice permanent. Et plus le temps passait, plus je me demandais où était ma place dans tout ça. Était-ce encore la relation d'un fils avec son père, ou bien celle d'un parent avec son enfant malade ?

Je me sentais usé, vidé, pris au piège. Chaque visite chez le médecin me rappelait que je n'avais plus vraiment de choix. Que si je n'étais pas là, personne ne le serait. Le médecin faisait ce qu'il pouvait, mais au fond, il savait aussi que j'étais devenu l'auxiliaire, le surveillant, l'ombre qui devait pallier toutes les failles.

Et moi, je me demandais en silence : *« Jusqu'à quand ? Jusqu'où devrai-je aller avant de m'effondrer à mon tour ? »*

À chaque hospitalisation, c'était devenu un rituel. Pendant que lui était à la clinique, moi je me transformais en éboueur de ses secrets. Je fouillais chaque recoin de sa maison, dans une sorte de cache-cache permanent avec l'alcool : derrière les rideaux, sous le lit, au fond des placards, dans le linge sale. Toujours les mêmes cachettes, toujours les mêmes bouteilles.

Je les vidais, systématiquement. Pas seulement pour nettoyer. Je le faisais pour qu'il ne les retrouve pas à son retour, pour casser le cercle, pour l'empêcher de replonger immédiatement. Je le faisais pour protéger mon fils, ma famille, pour que personne d'autre n'ait à voir ça. Et je le faisais aussi pour moi, pour ne pas laisser s'accumuler sous mes yeux les preuves matérielles de sa destruction.

Mais cette fois-là, ce n'était pas quelques dizaines. C'était un choc brutal. En ouvrant les placards, en soulevant les draps, en retournant les meubles, j'en ai trouvé des centaines. Plus de 250 bouteilles vides. Deux cent cinquante cadavres de verre, témoins silencieux de ses nuits noyées et de ses journées avalées par l'alcool.

Au début, je les ramassais mécaniquement, en silence. Puis, à mesure que la pile grandissait, un rire est sorti de ma gorge. Pas un vrai rire. Un rire nerveux, incontrôlable, presque inquiétant. Ce rire disait : *« C'est trop. C'est insoutenable. Si je ne ris pas, je tombe. »*

Et il a fallu les évacuer. Trois, quatre trajets dans la voiture, avec un vieux sac de sport de mon père rempli à ras bord. Les bouteilles tintaient à chaque virage, et l'odeur d'alcool envahissait l'habitacle. C'était écœurant. À chaque trajet, une pensée me traversait : *« Et si je me faisais arrêter maintenant ? Si un gendarme ou un policier me demandait de souffler dans un ballon ? Comment expliquer que je transporte l'équivalent d'un bar clandestin dans le coffre ? Qui croirait à la vérité : que je vide la maison de mon père alcoolique ? Surtout avec la chance que j'ai (ironie). »*

Rien que d'y penser, j'avais envie de rire encore, un rire amer, absurde, nerveux. Parce que la situation elle-même était irréaliste. Moi, le fils, transformé en contrebandier de bouteilles vides, obligé de dissimuler la déchéance de mon père dans des sacs de sport pour les jeter à la décharge.

À la fin, épuisé, j'ai regardé la montagne de verre devant moi. Et j'ai pensé : *« Voilà ce qu'il me laisse. Voilà ce qu'il transmet : pas des souvenirs, pas de tendresse, mais deux cent cinquante bouteilles videsbu en deux mois environ. »*

Chez mon père, on jouait à cache-cache. C'était censé être un moment simple, un jeu banal d'enfant. Mon fils riait, courait partout, cherchait une cachette parfaite. À un moment, il a choisi une petite buanderie, minuscule, sombre. Je l'ai suivi, en souriant, pour l'aider à bien se cacher.

Mais en ouvrant la porte, mon sourire s'est figé. Là, juste à côté de nous, trônait un énorme sac de sport rempli de bouteilles vides. Des dizaines de Clan Campbell, de toutes tailles, de 50 cl à plusieurs litres. Mon fils ne voyait que le jeu, la cachette. Moi, je voyais l'ombre de l'alcool, ce spectre qui empoisonnait ma famille depuis trop longtemps.

Je n'ai rien dit, pas sur le moment. Je voulais préserver son innocence, garder ce moment comme un jeu. Mais en moi, ça grondait. Parce que ce que je voulais, plus que tout, c'était qu'il ait un « grand-père normal ». Un grand-père qui joue avec lui, qui lui raconte des histoires, qui partage des souvenirs d'enfance lumineux. Pas un grand-père qui accumule des bouteilles vides comme des trophées « d'échec ». Même si je ne considère pas comme un echec mais une souffrance de sa part qu'il n'arrive pas à ce défaire.

C'est un de mes grands regrets. Mon fils n'aura eu qu'un seul grand-père, et ce grand-père-là était trop abîmé par l'alcool pour être vraiment présent. Moi qui aurais voulu lui offrir des souvenirs simples et heureux, je lui ai donné des images de cachettes sombres et de bouteilles vides. Un poids dont je sais qu'il gardera la trace, même s'il ne le comprend pas encore.

On a fini par l'emmener dans une clinique spécialisée. Ce fut une épreuve en soi. Il refusait, s'énervait, criait parfois. On a réussi, avec peine, à le faire entrer. Mais une fois sur place, ce n'était pas

la délivrance que j'espérais. Au contraire. Souvent, quand j'arrivais, après une heure et demie de route, il me rejetait. Parfois il me hurlait dessus, parfois il faisait semblant de dormir pour ne pas me parler. Ces scènes me brisaient. J'avais donné tant d'énergie, tant de sacrifices, pour en arriver là : être ignoré, comme si ma présence n'avait aucune valeur.

Je ne restais jamais longtemps. Dix minutes, un quart d'heure tout au plus, avant que le poids devienne insupportable. Et sur le chemin du retour, je me répétais toujours la même chose : *si ce n'est pas moi qui viens, qui le fera ?* Ma sœur n'avait pas le courage. Ma mère était usée. Alors je continuais, malgré la douleur, malgré ce rejet.

Juste avant d'entrer dans sa chambre, je parlais avec la femme de mon oncle. Je lui ouvrais mon cœur, chose que je fais rarement. Je lui disais combien la dépression m'avait rongé, combien j'étais fatigué de cette vie à l'usine, vidée de sens, et combien je rêvais de me tourner vers un métier plus humain. Je lui parlais de mon envie de devenir auxiliaire de vie : être utile, aider, soulager, être ce soutien que moi-même j'avais tant cherché.

Puis j'ai franchi la porte. Mon père était là. Et ce jour-là, il n'a pas détourné le regard, il n'a pas fait semblant de dormir. Non. Ce jour-là, il a souri. Un sourire discret, fragile, mais vrai. Pas un masque, pas une politesse, mais un sourire qui venait de lui, qui venait du fond. C'était peut-être la première fois depuis des années que je voyais son visage s'illuminer ainsi.

La femme de mon oncle, présente avec moi, lui a alors demandé :
« Et toi, qu'est-ce que tu en penses, si ton fils devenait auxiliaire de vie ? »
Et lui, toujours avec ce sourire, a approuvé. Simplement, naturellement. Comme si c'était évident.

Ces quelques secondes ont compté plus que bien des années de silence ou de rejet. Dans ce sourire, dans cette approbation, j'ai vu une reconnaissance. Comme s'il me disait enfin : *« Tu as une valeur. Tu es capable. Et je suis fier de toi. »*

Ce moment, je le garde comme un trésor. Parce qu'il tranche avec toutes les fois où il m'avait repoussé, ignoré, humilié par ses silences. Ce sourire, c'était une réconciliation muette, une manière de dire ce qu'il n'avait jamais su formuler. Et moi, je m'y accroche. Parce qu'au milieu de toutes ces ombres, il reste cette lumière.

Ce moment, je l'ai reçu comme une bénédiction silencieuse. Moi qui avais tant porté, tant souffert, moi qui avais vidé ses bouteilles, couru après les ambulances, attendu des heures dans les couloirs glacés du CHU, moi qui avais encaissé ses rejets, ses colères, ses silences — j'avais enfin ce signe. Une validation, minuscule mais immense à mes yeux.

Ce sourire, cette approbation, c'était plus qu'un simple geste : c'était comme si, pour une fois, il me reconnaissait, il voyait l'homme que j'étais devenu. Et je garde ce souvenir comme un trésor. Parce que malgré toutes les blessures, malgré les années de rejet et d'injustice, il reste ça. Un sourire. Une reconnaissance. Et c'est peut-être ce que j'attendais depuis l'enfance.

Ce sourire, je ne l'oublierai jamais. Il m'a transpercé, comme un rayon de soleil au milieu d'années de tempêtes. Mais en même temps, il a réveillé en moi une douleur sourde : pourquoi fallait-il que ça vienne si tard ? Pourquoi fallait-il que j'attende toutes ces années, ces sacrifices, pour avoir enfin un signe, une trace d'amour ou de reconnaissance ?

Toute ma vie, j'ai cherché ça chez mon père. Un mot, un geste, une fierté qu'il aurait pu me montrer. Et je ne l'ai pas eu. À la place, j'ai eu les silences, les rejets, les colères, les absences.

J’ai grandi avec ce manque, avec ce trou béant dans la poitrine. Et voilà que, quand tout est déjà brisé, quand lui est affaibli, diminué, presque absent, il me donne enfin ce que j’attendais depuis l’enfance.

Alors oui, je suis reconnaissant de ce sourire, de cet instant. Mais je ne peux m’empêcher de ressentir aussi une forme de tristesse, d’amertume. Parce que j’aurais voulu l’avoir plus tôt. J’aurais voulu que ce sourire existe quand j’étais gamin, quand je me sentais coupable de la séparation de mes parents, quand je doutais de moi, quand je me faisais frapper par ma sœur et que je me demandais si j’aurais un jour le droit d’exister autrement que dans la douleur.

Ce sourire, il est arrivé comme un pansement sur une plaie ancienne, une cicatrice que je porte encore. Il apaise, oui. Mais il rappelle aussi tout ce qui a manqué avant.

Le miroir de mon rôle de père

Ce sourire, aussi infime qu’il paraisse, a changé quelque chose en moi. Parce qu’il m’a montré, en creux, tout ce que je ne veux pas laisser à mon fils comme héritage. Moi, j’ai attendu une vie entière pour avoir ce signe, pour sentir que j’existais aux yeux de mon père. Et je ne veux pas que mon fils attende, lui aussi. Je ne veux pas qu’il grandisse avec ce vide, avec ce doute constant de sa valeur.

Alors j’essaie, chaque jour, d’être pour lui ce que je n’ai pas eu : une présence, un appui, une oreille. Je veux qu’il sache, dès maintenant, qu’il est aimé, qu’il a de la valeur, qu’il est digne d’être vu et entendu. Je lui dis ce que je rêvais d’entendre : « Je suis fier de toi », « Tu comptes », « Tu es important ».

Ce sourire de mon père m'a servi de miroir. Il m'a montré que même une toute petite reconnaissance peut bouleverser une vie entière. Et je refuse que mon fils ait à attendre des décennies pour recevoir ça. Je veux être ce père qui ne laisse pas de doutes, qui ne cache pas son affection derrière des silences ou des absences.

En un sens, mon père, dans ce sourire tardif, m'a appris à être père. Pas par l'exemple qu'il a donné, mais par le manque qu'il a laissé. Et c'est là ma mission : briser la chaîne, transformer ce vide en présence, ce silence en paroles, cette distance en proximité.

Avec mon fils, je n'ai pas besoin d'attendre qu'il soit adulte pour lui dire ce que je ressens. Dès qu'il accomplit quelque chose, même petit, je le lui montre. Quand il revient de l'école en me racontant qu'il a aidé un camarade, je lui dis que je suis fier de lui. Quand il réussit un exercice difficile, je le félicite sans détour. Quand il trébuche, je suis là pour lui rappeler que l'échec ne définit pas sa valeur.

Je me souviens d'un jour particulier : il avait insisté pour m'aider à porter des sacs de courses, bien trop lourds pour lui. Il s'accrochait, transpirait, mais refusait de lâcher. Quand on est rentrés, je lui ai dit : *« Tu vois, tu es fort, mais pas seulement parce que tu portes. Tu es fort parce que tu aides. »* Son sourire à lui, ce jour-là, m'a bouleversé. J'y ai vu l'inverse de mon enfance : moi, reconnu, encouragé, là où j'avais été ignoré.

Et puis il y a eu cette fois où, dans une période où ma dépression me clouait au sol, c'est lui qui est venu vers moi. Avec son regard d'enfant, il m'a dit : *« Mais papa, tu es là pour moi, tu le seras toujours. Mais moi aussi je suis là pour toi. La famille est là aussi pour toi. »* Ces mots, simples mais vrais, m'ont percuté de plein fouet. J'ai senti mes yeux se remplir, parce qu'en cet instant, c'était lui qui m'apprenait ce qu'était l'amour inconditionnel.

C’est pour lui que je veux tenir. C’est pour lui que je veux être ce père fort, pas parfait mais présent. Parce que je refuse d’être un fardeau. Je veux être une épaule, un guide, un repère. Lui offrir ce que je n’ai pas eu : une jeunesse où l’amour ne se demande pas, où la reconnaissance n’est pas un combat, mais une évidence.

Il va vers les autres naturellement, il est sociable, il s’intègre. Là où moi je me cachais dans le silence, il prend la parole. Là où moi je subissais, il avance.

Et ça, c’est ma plus grande fierté. Parce que je vois en lui non pas la répétition de mes blessures, mais leur dépassement. Il vit ce que je n’ai pas vécu : une enfance où l’on ose rire, parler, se montrer sans avoir peur d’être jugé. C’est un soulagement et une victoire.

Mais c’est aussi une responsabilité. Car en lui, je vois la preuve que le cycle peut être brisé, que la douleur ne se transmet pas forcément telle quelle. Encore faut-il que je tienne, que je sois capable de l’accompagner sans l’écraser de mes propres fardeaux.

Un jour, en pleine crise, alors que je doutais de tout, c’est lui qui m’a rappelé cette vérité simple : *« Papa, tu es là pour moi, mais moi aussi je suis là pour toi. »* Dans sa bouche, ce n’était pas seulement une phrase, c’était une promesse. Une manière de me dire que la transmission pouvait aller dans les deux sens. Que moi, le père, j’avais aussi le droit d’être porté par mon fils.

Alors je m’accroche à ça. À son énergie, à ses valeurs, à sa façon d’être au monde. Je veux lui donner la liberté d’être lui-même, sans chaînes, sans peur. Et je veux, à travers lui, réparer ce que mon enfance m’a pris.

Quand l’alcool s’invite encore

Il y a des lieux qui semblent anodins pour la plupart des gens, mais qui pour moi sont de véritables champs de bataille. Le rayon alcool, par exemple. Pour d’autres, ce ne sont que des bouteilles alignées, des étiquettes colorées, des promotions du week-end. Pour moi, c’est un déclencheur.

À chaque fois que je passe devant, mon corps réagit avant même que mon esprit comprenne. Ma gorge se serre, mon souffle se coupe, mes mains tremblent. Un tic nerveux me prend, mes yeux se fixent un instant de trop sur ces bouteilles, comme si elles voulaient me parler. J’ai beau vouloir détourner le regard, je ne peux pas. J’ai l’impression de revoir mon père, ses cachettes, ses bouteilles vides que je vidais comme un rituel. J’ai l’impression de sentir encore l’odeur âcre de l’alcool qui empestait son appartement et ma voiture.

Alors je serre les poings dans mes poches, je marche plus vite, je retiens presque ma respiration pour traverser cet espace le plus vite possible. Mais même quand je passe, il me reste cette boule dans le ventre, ce goût amer dans la bouche, comme si j’avais absorbé malgré moi une part de ce poison.

Ce n’est pas de la honte, non. C’est une cicatrice à vif. Parce que ces rayons me rappellent que ma vie a été façonnée par l’alcool sans que je le choisisse. Que chaque bouteille est pour moi un souvenir de chute, de cris, de malaises, de nuits à attendre un coup de fil de l’hôpital.

Pour d’autres, c’est une fête, un apéritif entre amis. Pour moi, c’est une douleur qui ne disparaît pas, même en plein supermarché.

Les jugements des autres

Si l'alcool a dévasté mon père, il m'a aussi marqué indirectement, à travers le regard des autres. Parce que ceux qui n'ont pas vécu ça, ceux qui n'ont jamais compté deux cent cinquante bouteilles vides dans une chambre ou vu leur père s'effondrer devant leur enfant, ne peuvent pas comprendre.

Alors souvent, les gens jugent. Par ignorance, par maladresse, ou simplement parce qu'ils ne veulent pas voir la vérité. J'ai entendu des phrases comme :
« Mais pourquoi tu t'embêtes encore avec lui ? »
« Ton père, il est comme ça, c'est sa faute. »
« Tu dramatises, tout le monde boit un peu. »

Certaines copines me disaient carrément : *« Laisse tomber ton père. »* Comme si c'était si simple. Comme si je pouvais couper ce lien sans rien ressentir. Mais qui s'en serait occupé, si ce n'était pas moi ou ma sœur ? Personne. Et c'est ça qui me révoltait. Parce que, soyons honnêtes, la plupart des gens ne laisseraient jamais tomber leur propre parent. Alors pourquoi moi, je devrais le faire ? Pourquoi mon amour filial devrait-il être moins valable que le leur ? Je voyais ça comme une injustice, un manque total d'humanité.

Je trouvais ça profondément injuste. Inhumain, même. Comme si, parce que mon père avait sombré, il ne méritait plus qu'on l'aide. Comme si, parce qu'il avait fait des erreurs, il devait finir seul, abandonné. Mais moi, je ne pouvais pas. Je n'ai jamais pu. Parce que même détruit, il restait mon père.

Et cette incompréhension, je l'ai retrouvée aussi quand j'ai parlé de ma dépression. Là encore, les phrases toutes faites fusaient :

« Souris un peu, tu verras ça ira mieux ! »
« Faut positiver dans la vie. »

Comme si un sourire pouvait guérir une plaie invisible. Comme si la lumière revenait simplement parce qu'on décide de l'allumer. Ces mots me blessaient, encore plus que le silence. Parce qu'ils nient ma douleur, ils réduisent ma souffrance à une posture, comme si je jouais à être malheureux.

À l'intérieur, j'avais envie de crier, de leur jeter à la figure la vérité brute : *« Non, vous ne comprenez pas. Non, je ne peux pas juste sourire. Non, je ne peux pas laisser tomber mon père. Parce que si c'était vous, avec vos parents, vous ne le feriez pas non plus. »*

De toute façon, personne n'a jamais réellement cherché à me comprendre, à être à l'écoute de ce que je portais. On m'a jugé, conseillé, minimisé, mais rarement écouté. Et plus j'y pense, plus je me dis que mon père a dû vivre la même chose. Lui aussi, enfermé dans son mal-être, dans son silence, sans oreille attentive pour accueillir ses douleurs. Finalement, nous avons souffert des mêmes manques : ce besoin vital d'être entendus, et cette solitude écrasante quand on réalise que personne n'est vraiment là pour le faire.

Mais la plupart du temps, je gardais le silence. Parce que je savais qu'ils n'entendraient pas. Et ce silence, c'était une autre blessure, une colère rentrée qui me rongeait de l'intérieur.

Plus je prends du recul, plus je vois ce lien étrange entre mon père et moi. Pas seulement celui du sang, mais celui des souffrances. Nous étions deux êtres différents, et pourtant nos douleurs se répondaient, comme dans un miroir déformant.

Lui, enfermé dans l'alcool, dans le silence, incapable de parler de ce qu'il portait. Moi, enfermé dans ma dépression, dans mes idées noires, à chercher des mots que personne ne voulait entendre. Au fond, c'était la même chose : un appel au secours étouffé, noyé par l'indifférence des autres.

Je crois que mon père n'a jamais eu l'espace pour exprimer ce qu'il ressentait. Personne pour l'écouter vraiment, personne pour lui dire : *« Je comprends. »* Alors il a trouvé refuge dans la boisson, son anesthésie, sa prison. Et moi, de mon côté, je me débats dans mes pensées, dans mes excès de sensibilité, dans cette impression d'être trop pour ce monde.

Il y a des soirs où je me dis que nous ne sommes que deux versions d'une même douleur. Lui, l'homme brisé par l'alcool. Moi, l'homme rongé par l'ombre. Deux solitudes qui se croisent, qui parfois s'entrechoquent, mais qui, au fond, parlent le même langage : celui du manque d'amour, du besoin vital d'être entendu.

Et c'est peut-être ça, le plus dur à accepter. Que malgré tous mes efforts pour ne pas lui ressembler, je porte en moi une part de son fardeau. Que nos souffrances se reflètent l'une dans l'autre, et qu'il m'est impossible de les séparer complètement. Surtout en entendant ma sœur qui me dit que je lui ressemble dans les gestes, l'attitude ! Pour ma part, je l'interprètre comme je suis le même chemin, finir dépressif et éternellement seul dans ma souffrance à ne pas être considéré, respecté et écouté !

Ma sœur, moi, et deux façons d’agir

Face à la maladie et à l’alcool de mon père, il n’y a pas eu de plan commun, pas de véritable organisation familiale. Chacun a fait comme il a pu, à sa manière, de son côté. Ma sœur et moi n’avons pas vraiment porté ce poids ensemble. Parfois, nos chemins se croisaient, mais le plus souvent, nous étions seuls dans notre façon de gérer.

Moi, j’y allais presque quotidiennement. Je passais vérifier, je nettoyais, je préparais, je surveillais. Jusqu’à tondre sa maison, entretenir les extérieurs, m’assurer que tout tienne debout autour de lui, alors que lui s’écroulait de l’intérieur. C’était devenu une routine, une sorte de deuxième vie parallèle : la mienne, et celle que je consacrais à maintenir mon père en place, malgré lui.

Ma sœur, elle, gérait différemment, à sa manière, selon ses forces et ses limites. Elle logea mon père par moment et je pense que sa vie de famille, de couple et avec leur fille a crées des tensions. Elle alla aussi à l'hôpital moins fréquemment mais gérait les papiers. Un stress, la tutelle qu'elle devait gérer., le juge. Une chose que je n'aurais jamais pu faire comme elle à l'hôpital. On était complémentaire et tout deux souffert de manière différente. Elle faisait sa part, mais pas de la même façon, pas avec la même fréquence. Et c’est pour ça que, parfois, on ne se comprenait pas. Parce qu’à force d’agir chacun de notre côté, on ne voyait pas toujours l’effort de l’autre. Mais au fond, je crois que nous vivions la même douleur, avec des outils différents.

La peur de reproduire et l'espoir en mon fils

C'est ça, ma plus grande peur : reproduire. Refaire les mêmes erreurs que mon père. Transmettre, malgré moi, ce poison invisible qu'est la souffrance. Quand je plonge dans ma dépression, je sens cette ombre planer. Et si, un jour, mon fils me voyait comme j'ai vu mon père ? Et si je lui laissais, moi aussi, une cicatrice qu'il porterait toute sa vie ?

Mais en le regardant, je vois autre chose. Je vois une mise à jour, une version 2.0 de ce que je n'ai pas su être. Mon fils, lui, est sociable. Il rit avec les autres, il va vers eux sans peur. Il n'est pas enfermé dans la timidité qui m'a rongé toute ma jeunesse. Il a cette capacité à créer du lien, naturellement, là où moi je me suis heurté au mur du rejet.

Et surtout, il a des valeurs. Celles que je n'ai cessé de chercher : l'entraide, la solidarité, l'importance de la famille. Je l'ai vu, à une période où ma dépression me terrassait, venir vers moi, simplement, avec sa sincérité d'enfant, pour me rappeler que je comptais. Il m'a montré ce que c'était que d'être présent pour l'autre. Et ça, c'est un cadeau immense.

Un jour, il m'a dit une phrase qui m'a bouleversé :
« Mais papa, oui tu es là pour moi, tu le seras toujours… mais la famille est là aussi pour toi. Je suis là pour toi aussi. »

Ces mots m'ont touché en plein cœur. Parce qu'ils venaient de lui, de mon fils, celui que je voulais protéger à tout prix. Et pourtant, c'était lui qui me tendait la main. Ça m'a donné de la force, mais aussi une claque : je ne veux pas être un fardeau pour lui. Je veux être ce père fort sur lequel il peut toujours s'appuyer. Pas l'inverse. Alors je me bats, encore et encore, pour rester debout, pour tenir le choc. Pour qu'il ait un père solide, et non une charge à porter.

Le paradoxe de la solitude

Dans ce combat, j'ai toujours eu le sentiment d'être seul. Seul face aux institutions qui ne faisaient rien, seul face aux médecins qui me renvoyaient la responsabilité, seul face aux urgences qui me disaient de rappeler quand il serait « en train de mourir ». Et seul aussi face à moi-même, à ce poids que je portais sans répit.

Mais en même temps, je sais que je n'étais pas complètement seul. Ma mère était là, ma sœur aussi. Chacune à sa manière, chacune avec ses forces et ses limites. Ma mère, qui avait déjà porté ce rôle avant moi, me voyait me consumer et me disait de penser à moi, tout en sachant que je n'en étais pas capable. Ma sœur, elle, faisait les choses différemment, et avec sa propre souffrances.

Et c'est là qu'est né le paradoxe. Nous étions plusieurs à souffrir de la même histoire, mais nous nous enfermions chacun dans notre façon de l'affronter. Au lieu de nous unir, la douleur nous séparait. Comme si chacun vivait sa bataille personnelle dans son coin, sans réussir à vraiment se rejoindre. Moi, j'y allais quasi quotidiennement, je m'occupais des détails, des trajets, des corvées. Et dans cette régularité, dans cette répétition, je me sentais abandonné, même si je savais qu'ils faisaient eux aussi ce qu'ils pouvaient.

C'était une solitude étrange, plus cruelle encore que si j'avais vraiment été seul. Parce que je savais que d'autres étaient concernés, mais je ne les sentais pas à mes côtés dans ce combat. Chacun dans son silence, chacun dans son rôle. Et moi, au milieu, j'avais l'impression d'être celui qui portait une souffrance sans pouvoir la partager. À force, ce combat m'a vidé de l'intérieur. J'étais épuisé physiquement, mentalement, nerveusement. Chaque journée suivait le même scénario : travail, hôpital, appels d'urgence, gestion de l'imprévu. Je ne vivais plus vraiment pour moi. Tout tournait autour de mon père, de son état, de ses rechutes. J'avais l'impression que ma propre existence s'était dissoute dans la sienne.

Mon corps a fini par me le faire payer, celui de prendre entre quinze et vingt kilogrammes. Les nuits blanches à ruminer, les réveils avec cette boule au ventre, la fatigue accumulée que même le sommeil ne réparait plus. Mes nerfs lâchaient par moments, dans un rire nerveux, une colère rentrée, ou dans un silence plus pesant encore.

Et malgré tout ça, je continuais. Parce que je n'avais pas l'impression d'avoir le choix. J'étais enfermé dans une boucle infernale où je ne faisais que réagir, courir, éteindre les incendies sans jamais pouvoir souffler. Même quand je n'étais pas avec lui, je n'étais pas vraiment ailleurs : mon esprit restait bloqué sur la peur du prochain appel, du prochain malaise, du prochain drame.

À force, je ne savais même plus qui j'étais en dehors de ce rôle. Je n'étais plus un fils, ni un homme, ni même un père pour mon propre fils : j'étais devenu le gardien, le père de mon père malgré moi d'un homme qui s'autodétruisait. Et ce rôle m'écrasait.

Chapitre 4 – Les amours et les amitiés impossibles

Le manque d’amour

Toute ma vie, j’ai eu cette impression douloureuse : celle de n’avoir jamais été vraiment aimé. J’ai donné, j’ai ouvert mon cœur, j’ai été « trop gentil », trop disponible, trop naïf parfois. Et en retour, j’ai souvent reçu des mensonges, des désillusions, des trahisons. L’amour, au lieu d’être une force, est devenu une souffrance.

Ce manque, je le ressens comme une blessure permanente. J’aurais voulu qu’une femme me regarde avec sincérité, sans masque, sans calcul. Mais souvent, je me suis retrouvé face à des histoires qui commençaient avec des promesses et finissaient dans l’amertume.

Clara – le premier amour, la première sincérité

J’avais quinze ans quand j’ai rencontré **Clara**. À l’époque, les relations commençaient souvent de manière maladroite, par quelques messages échangés à travers un vieux **Nokia 3310**, avec ses SMS limités et son écran monochrome. Pas de photos, pas de réseaux sociaux : juste des mots simples, un peu bruts, mais vrais.

Avec elle, nous avons essayé deux fois de former un couple. Deux tentatives qui auraient pu devenir une histoire plus grande. Mais à chaque fois, elle a fini par me dire qu’elle se sentait mieux dans une relation d’amitié. Pas pour me blesser, pas pour se protéger, mais parce que c’était sa vérité. Au début, j’ai douté, croyant que c’était une manière polie de prendre de la distance. Puis j’ai compris qu’elle était sincère. Et cette sincérité, je l’ai respectée.

Avec **Clara**, il y avait une complicité particulière, presque enfantine. Quand on nous voyait ensemble, on aurait pu croire à deux gosses qui riaient de tout et de rien. Nous nous moquions parfois l’un de l’autre, nous inventions des histoires absurdes, nous passions des heures à parler pour ne rien dire et à rire jusqu’à en avoir mal au ventre.

Rien n’était compliqué entre nous. Tout était naturel, spontané, sans calcul.

Nous nous voyions souvent, une à plusieurs fois par semaine, parfois pendant des heures. Ces moments étaient des parenthèses lumineuses dans ma vie déjà lourde. Avec elle, je me sentais léger, presque insouciant. C’était une amitié-amour d’adolescents, naïve mais précieuse, un de ces liens qui marquent pour toujours.

Aujourd’hui, la vie a fait que nous nous sommes éloignés. Chacun a suivi son chemin. Mais je sais une chose : si demain elle m’appelait, je serais là. Parce que mon respect pour elle reste intact. Parce qu’elle fait partie de ces rares personnes qui n’ont jamais cherché à me manipuler, qui ont toujours été vraies avec moi. Et ça, dans ma vie, c’est sacré.

Émilie – Le premier amour, la première blessure

Avec **Émilie**, j'ai cru vivre mon premier grand amour. Officiellement, elle était ma deuxième copine, mais pour moi, elle représentait la découverte de l'intimité, ce moment où le corps et le cœur s'unissent. J'y ai mis toute ma naïveté, toute ma sincérité, persuadé que ce que nous vivions était le début d'une histoire forte et réciproque.

Je me souviens de notre première fois comme si c'était hier. J'étais partagé entre excitation et peur de ne pas être à la hauteur. Mais au fond, j'y ai mis ce que j'avais de plus précieux : mon respect, mon envie de la rendre heureuse, ma tendresse. Je voulais que ce soit spécial, que ce soit la preuve que je comptais vraiment pour elle.

Pourtant, dès après, un malaise est né. Alors que je marchais seul, vidé mais encore empli de ce moment, deux types m'ont accosté pour me demander une cigarette. Une scène banale, presque ridicule, mais qui m'a marqué parce que je venais de donner une part de moi et que je me retrouvais aussitôt ramené à la réalité, vulnérable, harcelé pour un rien. Comme si la vie voulait me rappeler brutalement que rien n'était sacré.

Et puis la vérité a éclaté. **Émilie** m'avait menti. Elle m'avait fait croire à une relation, à des sentiments partagés. En réalité, elle voulait uniquement une histoire charnelle. Elle savait déjà qu'elle en aimait un autre. Elle m'avait donné l'illusion d'être son copain, alors qu'elle ne cherchait que du sexe.

Rien n'a jamais été simple. Dès le départ, notre relation était bancale, mais je refusais de le voir. Elle vivait sa vie de son côté, avec ses soirées, ses amis, ses habitudes. Le vendredi ou le samedi, elle faisait la fête, et moi, je restais à l'écart dont de ses amis nus. Elle m'envoyait parfois des photos de ses soirées, mais je n'y étais jamais convié. Le dimanche, c'était sacré : « pas dispo », disait-elle. Elle voulait se reposer. Moi, je m'accrochais, me contentant de miettes, d'instants volés.

Pour la voir, je faisais souvent de longs trajets en bus : une demi-heure, trois quarts d'heure, parfois une heure entière. Et le plus cruel, c'est que le temps de transport dépassait souvent le temps passé avec elle. Parfois à peine trente minutes ensemble… mais moi, j'étais heureux malgré tout. Heureux de ce peu, heureux de la voir, même fugacement.

Après plusieurs mois, enfin, elle m'a invité chez elle. Un simple repas : quelques nems réchauffés. J'étais fou de joie. Pour moi, c'était un signe. Le premier vrai pas vers une intimité partagée. Je croyais que cela signifiait quelque chose, que j'étais enfin reconnu comme son copain, pas juste un garçon de passage. Ce soir-là, après le repas, nous sommes montés dans sa chambre. C'est là que nous avons eu notre première fois.

J'étais maladroit, bien sûr. J'avais tellement idéalisé ce moment que j'espérais qu'il serait magique. Au fond, j'y ai mis toute mon âme. Mais avec le recul, je comprends que pour elle, ce n'était pas ça. Pour elle, ce n'était pas l'amour. C'était autre chose.

La suite m'a fait l'effet d'un coup de massue. J'ai découvert qu'elle en aimait déjà un autre. Qu'elle savait, dès le départ, qu'elle n'avait pas de sentiments pour moi. Qu'elle voulait juste une relation physique. Elle m'avait donné l'illusion d'un couple, de sentiments partagés, alors qu'elle cherchait seulement à combler un besoin.

C'est ça qui m'a détruit. Pas le fait qu'elle ne m'aimait pas, mais qu'elle m'ait menti. Qu'elle m'ait bercé d'illusions, au lieu d'être honnête. Parce que si elle m'avait dit clairement qu'elle voulait seulement du sexe, peut-être que j'aurais accepté. Peut-être que je ne me serais pas attaché. Mais elle m'a laissé croire, et moi, je me suis accroché de toutes mes forces.

Le pire est arrivé plus tard, lors de ces vacances où je l'ai rejointe avec ses amis. J'avais payé une partie du séjour, naïvement. Mais sur place, je me suis retrouvé invisible. Ses amis m'ignoraient, m'écartaient des conversations.

L’un d’eux me parlait à peine, s’éclipsait dès que je restais seul. Pauline elle-même me négligeait. J’étais là physiquement, mais absent de leur monde. Je me sentais comme un intrus, inutile, un fantôme.

Cette semaine aurait dû être un souvenir joyeux, mais elle a été une blessure. Une humiliation silencieuse. Je suis rentré brisé, avec ce sentiment d’avoir été utilisé.

Avec Emilie, j’ai connu mon premier amour, mais aussi ma première trahison. J’ai donné mon cœur, et en retour, j’ai reçu une illusion.

Je l’aimais réellement. J’y ai cru de toutes mes forces. Et découvrir qu’elle ne voyait en moi qu’un passage, qu’une expérience, a été une gifle qui m’a laissé une cicatrice durable. Je n’ai pas seulement perdu une copine : j’ai perdu une confiance. Celle que l’on met dans les mots de l’autre, dans la sincérité d’un regard.

Elise

Je me souviens encore de la première fois où j'ai parlé avec Élise. Tout était léger, presque anodin. Une conversation qui, au départ, n'avait rien de spécial. Et pourtant, au fil des échanges, une curiosité est née. Elle avait ce mélange de douceur et de détermination qui me captivait. Elle semblait m'ouvrir une porte vers un ailleurs, comme si elle m'offrait une échappatoire au quotidien terne que je connaissais.

Quand on s'est vus pour la première fois, j'ai senti ce déclic que je n'avais jamais vraiment ressenti auparavant. Elle avait une manière de parler, de sourire, qui donnait l'impression que je comptais. Qu'à ses yeux, j'avais de la valeur. Moi, qui doutais souvent de moi, je me sentais reconnu.

Au début, tout allait très vite. Je passais de plus en plus de temps chez elle, au point de ne plus rentrer chez ma mère que pour prendre des vêtements à la hâte. J'avais cette sensation d'avoir enfin trouvé ma place. Comme si cette relation était le point d'ancrage qui me manquait depuis longtemps.

Les premiers jours avaient un goût d'ivresse. Elle me préparait à manger, me posait mille questions, riait de mes maladresses. J'avais le sentiment d'être quelqu'un d'important dans sa vie. Moi qui, jusque-là, avais connu des relations timides, faites d'incertitudes et de retenues, je découvrais une forme d'évidence.

Je me souviens de cette phrase qu'elle m'a lancée un soir, alors que je repartais chez ma mère pour prendre quelques affaires :
— « Dépêche-toi de revenir, ça fait vide quand t'es pas là. »
Ça m'avait touché. J'avais l'impression d'être attendu, désiré.

Mais en même temps, un doute me traversait parfois. Tout allait trop vite. J'avais à peine eu le temps de souffler que je vivais déjà presque comme un couple installé. Ce rythme effréné me donnait parfois le vertige, mais je me rassurais en me disant que, peut-être, c'était ça, l'amour : cette intensité qui ne laisse pas de répit.

Avec le recul, je comprends que c'était surtout le début d'un engrenage. Car derrière cette attention, derrière ces gestes qui semblaient être des preuves d'affection, se cachaient déjà des ombres.

Il y avait parfois des silences étranges, des regards lourds quand je parlais de ma famille. Comme si, dès le départ, une barrière invisible se dressait entre mes proches et cette nouvelle relation. Mais je ne voulais pas le voir. J'étais trop happé par l'illusion.

Je me sentais valorisé, accueilli, presque choyé. Je n'avais pas encore conscience que ce "prince" qu'elle disait voir en moi n'était qu'une illusion temporaire, une image qu'elle finirait par déconstruire morceau par morceau.

À ce moment-là, je vivais dans une bulle. Et comme toutes les bulles, elle était belle, colorée, fragile… mais vouée à éclater.

Très vite, une différence s'est installée entre nous. Pas une différence visible au premier coup d'œil, mais un fossé souterrain qui ne faisait que grandir au fil des semaines.

Élise, malgré sa jeunesse, avait trouvé un équilibre fragile mais assuré. Elle bénéficiait d'aides régulières, notamment l'aide au logement qui lui allégeait une bonne partie de son loyer. En plus, sa tante l'aidait financièrement chaque mois en lui remboursant une partie des frais de son appartement. Ce n'était pas une fortune, mais c'était une base stable, presque une sécurité. À cela s'ajoutaient quelques heures de garde d'enfants, qui lui permettaient d'avoir un peu d'argent de poche en plus.

Elle ne roulait pas sur l'or, mais son équilibre financier, aussi artificiel soit-il, lui donnait un sentiment de maîtrise. Elle savait que, chaque mois, elle aurait au moins une somme fixe qui lui permettrait de tenir.

Moi, à côté, j'étais dans le flou. Je dépendais de contrats temporaires, parfois signés pour une seule journée.

Un mois, je pouvais toucher 800 euros, le suivant seulement 500. Et certains mois, si j'avais de la chance, je dépassais à peine les 1000. C'était une loterie permanente. Chaque appel de l'agence d'intérim devenait une bouée à laquelle je m'accrochais. Je vivais avec cette incertitude, cette peur sourde de ne pas pouvoir suivre.

Je me souviens d'une discussion, un soir, assis à sa table :

— « Tu vois, moi je sais que chaque mois j'aurai au moins ça. C'est pas énorme, mais c'est sûr. »
Elle avait ce ton calme, presque professoral, comme si elle m'expliquait une vérité simple.
— « Et toi ? Tu peux être sûr de rien… »
Je n'ai rien répondu. Elle avait raison. Mais ses mots étaient comme des coups invisibles, me rappelant à quel point ma place à ses côtés était fragile.

Ce sentiment d'infériorité est devenu un poison. Je me tuais à la tâche, je prenais les contrats qu'on me proposait, je me levais à des heures impossibles… et malgré ça, je restais "celui qui n'apportait pas assez".

Puis est venu le premier vrai choc de notre histoire : la grossesse.

Nous étions ensemble depuis un mois à peine quand elle est tombée enceinte. Moi, j'ai eu peur. Terriblement peur. Comment assumer un enfant dans ces conditions ? J'étais encore en train d'essayer de me stabiliser, je vivais dans le doute, et elle aussi n'avait rien de solide — même si ses aides et son soutien familial lui donnaient une sécurité que je n'avais pas.

Quand elle m'a annoncé la nouvelle, j'ai senti le sol s'effondrer sous mes pieds.
— « Je veux le garder. » Ses yeux brillaient d'une détermination qui m'a glacé.
— « Mais… on n'est pas prêts. Tu le sais aussi bien que moi. »
— « Moi, je suis prête. »
Je me suis tu. À l'intérieur, c'était le chaos.

Je voulais être père un jour, je le savais. Mais pas là, pas comme ça, pas avec si peu de moyens et si peu de recul.

Les discussions ont duré des jours. Moi, j'essayais de lui expliquer ma peur, mon manque de stabilité. Elle, elle me regardait avec colère, comme si je venais de trahir une promesse.

Finalement, elle a accepté l'IVG. Mais elle ne m'a jamais pardonné.

Je revois encore cette journée. Dans la salle d'attente, l'odeur aseptisée, les regards fuyants des autres. Je serrais sa main, mais elle ne me la rendait pas. J'avais l'impression d'être de trop, d'être coupable de la douleur qu'elle vivait.

Après l'intervention, nous sommes sortis sans un mot. Le silence entre nous était plus lourd que tout. Elle ne pleurait pas, mais ses yeux disaient tout : rancune, tristesse, reproche.

Et très vite, ce reproche s'est transformé en accusation. Pour elle, ce n'était pas seulement moi qui avais refusé cet enfant : c'était ma mère qui, en arrière-plan, m'aurait influencé, qui aurait « poussé » à cette décision. Elle me le répétait souvent :
— « Ta mère ne voulait pas que je garde ce bébé. C'est à cause d'elle. »

Moi, je savais que ce n'était pas vrai. Ma mère n'avait jamais été mêlée à cette décision. Mais Élise, elle, avait choisi sa cible. Et à partir de là, la rancune envers moi s'est doublée d'une haine envers ma famille.

Elle a commencé à refuser de les voir. Pas un repas, pas une visite. Quand je proposais une rencontre, elle trouvait toujours une excuse. Ou bien elle me lançait sèchement :
— « Je ne veux pas les voir. Ta famille ne m'intéresse pas. »

Progressivement, elle m'a isolé. D'abord de ma mère, puis de mes proches.

Quand je voyais ma sœur ou un ami, elle faisait des remarques blessantes. Quand je voulais organiser un repas pour présenter mon fils à ma famille, elle me dissuadait, trouvant mille prétextes pour me décourager.

Petit à petit, sans même m'en rendre compte, j'ai vu mes liens se distendre. Je mentais parfois à mes proches pour justifier son absence. J'étais coincé entre l'amour que j'avais pour elle et la douleur de voir ma famille rejetée sans raison.

Avec le temps, même mes amis ont fini par s'éloigner. Elle trouvait toujours un moyen de les critiquer, de me décourager d'aller les voir, de me reprocher le moindre moment passé avec eux. À force, je me suis retrouvé seul, ou presque.

Cette IVG, au lieu d'être un drame traversé à deux, a marqué le début d'une fracture. Pour elle, c'était la faute de ma mère. Pour moi, c'était la faute de ma peur. Et dans les deux cas, c'est notre couple qui s'est fissuré.

Avec le recul, je comprends que ce moment a changé la couleur de notre relation. Avant, j'étais le garçon qu'elle accueillait avec enthousiasme. Après, j'étais devenu l'homme coupable, celui qu'elle pouvait accuser de tout.

Et pourtant, malgré cette rancune, malgré ce rejet de mes proches, nous avons continué. Parce que je voulais rattraper. Parce que je voulais me faire pardonner. Parce que je croyais encore qu'on pouvait réparer.

Il y a une image qui revient sans cesse quand je pense à cette période : moi, assis dans ma vieille voiture, moteur éteint, les mains crispées sur le volant, les yeux fixés sur l'horloge qui défile lentement.Élise m'appelait souvent pour venir la chercher à la sortie de son travail. Au début, je le faisais avec plaisir. J'avais envie d'être là pour elle, de lui montrer que je pouvais la soutenir, que je faisais partie de son quotidien. Mais rapidement, ça a cessé d'être un service, pour devenir une habitude.

Deux, parfois trois fois par semaine, je me retrouvais garé devant son lieu de travail. Je savais que j'allais attendre, mais j'espérais toujours qu'elle sorte rapidement.

Les premières minutes passaient dans une certaine patience. J'écoutais la radio, regardais les passants, essayais de tuer le temps. Mais vite, le doute s'installait. Les minutes s'allongeaient. Dix, vingt, trente. Parfois quarante-cinq. Parfois une heure entière.

Je lui envoyais des messages :
« T'arrives ? »
Pas de réponse.
« Tu veux que je vienne plus près ? »
Toujours rien.

Je l'appelais. Son téléphone sonnait, mais elle ne décrochait pas. Et moi, je restais là, les pensées qui tournaient en boucle : *« Est-ce qu'elle est déjà partie ? Est-ce qu'elle m'a oublié ? Est-ce qu'elle se moque que j'attende ? »*

Pour tuer le temps, je faisais parfois quelques pas autour du quartier. J'entrais dans une boutique, flânais sans acheter, puis revenais à la voiture. Chaque fois que j'entendais une porte s'ouvrir, mon cœur se serrait. *« C'est elle ? »* Mais non.

Et puis, au bout d'un moment, elle sortait enfin. Pas un mot d'excuse. Pas un regard pour dire « merci d'avoir attendu ». Comme si c'était normal, comme si mon temps n'avait aucune valeur.

Un soir, je me suis permis de lui en parler.

— « Tu sais, ça me fatigue un peu de rester à attendre aussi longtemps. Je pourrais… je sais pas… tu pourrais me prévenir au moins. »
Elle a haussé les épaules.
— « Mais tu m'attends, c'est normal. »

— « Normal ? Parfois je reste une heure… »
Elle m'a coupé :
— « Arrête, tu dramatises. C'est pas la fin du monde. »

J'ai ravalé ma colère. Parce que je voulais éviter la dispute. Parce que je voulais préserver ce qu'il restait de douceur entre nous.

Mais au fond de moi, je bouillonnais. Je me sentais invisible, réduit à une fonction. J'étais le chauffeur patient, l'homme qui devait attendre en silence.

Et puis il y a eu ce jour où les rôles se sont inversés.

Ma voiture était au garage. Elle avait pris la mienne pour aller travailler. Moi, on m'avait appelé pour une mission à l'improviste. J'avais pris le bus, j'avais travaillé toute la journée, et je lui avais donné rendez-vous pour qu'elle vienne me chercher à la fin de mon service.

Mais j'avais mal calculé. Avec la pause, je sortais une demi-heure plus tard que prévu.

Quand je suis arrivé, elle était déjà là. Depuis trente minutes. Elle m'attendait. Son visage était fermé, ses bras croisés.

— « C'est pas normal de me faire attendre comme ça ! »
— « Je suis désolé… j'ai mal compté mon temps… Mais tu sais, moi je t'attends souvent… »
Elle m'a lancé un regard froid.
— « Toi, c'est pas pareil. Toi, tu peux attendre. Moi, je veux pas attendre. »

Ses mots m'ont transpercé. Dans cette phrase, tout était dit. Mon temps ne valait rien. Mes efforts, ma patience, mes sacrifices… rien n'avait d'importance. Ce soir-là, j'ai compris que la balance entre nous était faussée. Moi, je donnais sans compter : ma présence, mon énergie, mes heures de patience. Elle, elle prenait.

Et quand, pour une fois, la situation s'inversait, elle refusait catégoriquement de vivre ce que moi je subissais chaque semaine.

En rentrant, je me suis répété cette phrase : *« Toi, tu peux attendre. Moi, je veux pas attendre. »* Elle résonnait comme une gifle. Et je savais, au fond, qu'elle marquerait un tournant.

Ce n'était pas seulement une question de trajets. C'était le symbole d'un déséquilibre plus profond. Moi, j'étais prêt à me plier, à patienter, à m'effacer pour elle. Et elle, elle refusait de se mettre à ma place, ne serait-ce qu'une fois.

À partir de ce jour-là, chaque minute d'attente devant son travail n'était plus seulement une perte de temps. C'était la preuve silencieuse d'un mépris, d'une indifférence. Et chaque fois que je tournais la clé de ma voiture pour aller la chercher, je sentais une amertume grandir en moi.

Puis, quelques mois plus tard, un détail m'a frappé : elle ne prenait plus ses comprimés de contraception. J'ai remarqué que son alarme, celui qu'elle utilisait chaque soir comme rappel, n'avait plus cette sonnerie caractéristique. Quand je lui posais des questions, elle disais avoir changé d'horaire pour sa pillule.

Un soir, dans un moment de tension, elle a laissé tomber une phrase qui m'a glacé :
— « De toute façon, si je veux arrêter la pilule, je le ferai. Et tu ne le sauras même pas. »

Sur le coup, je n'ai pas voulu y croire. J'ai préféré me dire que c'était une menace en l'air, un coup d'énervement comme elle pouvait avoir un mot lancé sous le coup de la colère. Je voulais garder confiance, me convaincre qu'elle n'oserait pas. Mais au fond de moi, un doute s'est installé.

Trois mois plus tard, le doute est devenu réalité.

Je me souviens très bien de cette après-midi là. Elle est entrée dans le salon, son regard était particulier, mélange de triomphe et de gravité.

— « Faut que je te dise quelque chose. »
Je sentais déjà la réponse avant qu'elle ne parle.
— « Je suis enceinte de trois moi déjà. »

Le silence a envahi la pièce. Mon cœur battait à tout rompre. Une partie de moi aurait voulu se réjouir, mais une autre se sentait trahie, humiliée, de plus me le cacher depuis trois mois.

— « Mais… comment ? Tu m'avais dit que tu prenais encore la pilule… »

Elle a haussé les épaules.
— « Tu sais bien que ça peut arriver quand même. »

Mais je savais. J'avais vu les alarmes éteintes. J'avais entendu ses menaces. Je savais que ce n'était pas un accident.

— « Tu as fait exprès ? »
Elle a soutenu mon regard, un sourire froid aux lèvres :
— « Non, c'est un accident ! »

À ce moment précis, j'ai ressenti une déchirure intérieure. Ce n'était pas tant l'idée d'être père qui me bouleversait, au fond de moi, j'en avais envie un jour. Mais ce n'était pas comme ça que je l'imaginais. Pas dans le mensonge, pas dans la manipulation, mais dans le choix des deux, dans l'amour et la tendresse.

J'ai compris que cette grossesse n'était pas le fruit d'une décision partagée, mais une arme, un moyen de m'attacher à elle malgré mes doutes, malgré nos tensions.

Les jours suivants, je me suis retrouvé à tourner en rond, incapable de trouver une issue. Je me posais mille questions : *« Est-ce que je dois rester pour mon enfant, même si je n'aime plus vraiment sa mère ? Est-ce que je peux fuir, au risque d'être effacé de sa vie ? »*

Mais très vite, je n'ai plus eu le choix. Elle avait décidé. Et moi, je n'étais plus qu'un spectateur, sachant au fond de moi que si je partais, je ne connaitrait jamais mon fils et je le refusais.

Pendant la grossesse, j'aurais aimé partager, me sentir impliqué. Poser ma main sur son ventre, sentir les premiers mouvements, échanger des sourires complices. Mais chaque tentative était rejetée.
— « Laisse-moi tranquille. »
— « Pas maintenant. »
Ou, pire encore :
— « Je ne supporte pas qu'on me touche le ventre »

Je n'étais plus un futur père. J'étais réduit au rôle d'intrus, toléré mais pas désiré.

Je me rappelle d'un soir où j'ai osé insister, timidement :

— « Est-ce que je peux… juste sentir s'il bouge ? »

Elle a soufflé, exaspérée, et m'a laissé poser la main une seconde, avant de se reculer brusquement.

— « Voilà, t'as eu ce que tu voulais. Maintenant ça suffit. »

Ses mots m'ont transpercé. Ce moment, qui aurait dû être rempli de tendresse et de complicité, est devenu une humiliation.

Et moi, je restais. Je restais parce que je voulais connaître mon enfant. Parce que je refusais de devenir un père fantôme. Parce que j'avais peur qu'en partant, elle me coupe définitivement de lui.

Chaque échographie était une bouffée d'air, la seule lumière dans ce tunnel. Je me souviens de la première fois où j'ai entendu son cœur battre. J'avais les larmes aux yeux, mais je n'ai pas osé le montrer. Je ne voulais pas qu'elle se moque, ou qu'elle m'accuse de jouer la comédie.

Quand j'ai appris que ce serait un garçon, j'étais envahi d'une joie immense. Mais même ce moment, je n'ai pas pu le partager avec elle. J'étais seul dans mon bonheur, comme j'étais seul dans mes angoisses.

Avec le recul, je crois que c'est à ce moment-là que mes sentiments pour Élise se sont éteints. J'aimais mon fils déjà, avant même de le rencontrer. Mais pour elle, je n'avais plus rien. J'étais resté uniquement pour lui, et je le savais.

Ce qui aurait dû être une des plus belles périodes de ma vie, l'attente d'un enfant s'est transformé en une succession de blessures silencieuses. Et chaque jour, je me répétais la même chose : *« Tiens bon, fais-le pour ton fils. »*

Je me sentais inutile, étranger dans ce qui aurait dû être l'une des plus belles étapes de ma vie. La moindre tentative de tendresse se soldait par un rejet.

J'étais mis à l'écart, effacé, comme si ma présence ne servait à rien.

Alors, je me suis enfermé dans le silence. Je faisais semblant de ne pas souffrir, je cachais ma frustration, parce que je savais qu'en parler ne ferait que créer une dispute de plus. J'avais l'impression d'être prisonnier dans ma propre maison, condamné à assister de loin à un évènement dont j'aurais dû être acteur.

Et pourtant, dans cette obscurité, il y avait une petite lumière. Elle s'appelait Clara.

Clara, je la connaissais depuis mes quinze ans. Une amitié simple, sans ambiguïté. Une de ces personnes rares qu'on croise tôt dans sa vie et qui reste, discrètement, dans l'ombre de nos jours. Avec elle, c'était souvent quelques SMS, parfois une discussion plus longue. Mais ces échanges, à ce moment-là, étaient précieux.

Alors qu'Élise me repoussait, qu'elle me faisait sentir que je n'étais rien, Clara, sans même le savoir, me faisait tenir. Un simple message pouvait changer ma journée. Elle sortait des blagues ridicules qui me faisait sourire et j'en faisait des bien pires et pourtant elle riait à mes blagues ! Elle me donnait un sourire dans des heures sombres. Un échapatoire pour ma part !
Et je souriais, parfois même je riais. Ce rire-là, je ne l'avais plus à la maison. Elise qui comprenait pas et jalouse que je riais à une personne qu'elle ne connaissait pas.

Je me souviens d'un soir particulièrement difficile. Élise m'avait encore repoussé, me lançant un regard qui me glaçait. Je m'étais enfermé dans ma chambre, incapable de trouver le sommeil. Mon téléphone a vibré : c'était un SMS de Clara. Trois mots seulement : *« T'inquiète, ça ira. »* Elle n'avait aucune idée de ce que je traversais, et pourtant, c'est tombé au moment parfait.

Je crois que sans elle, sans ces petites bouffées d'air dans mes journées étouffantes, je n'aurais pas tenu.

Je ne l'ai jamais dit à Clara. Je ne lui ai jamais raconté à quel point elle avait été importante dans cette période. Pour elle, ce n'étaient que des messages légers, une amitié entretenue par habitude. Mais pour moi, c'était bien plus : c'était un fil auquel je m'accrochais pour ne pas sombrer. Elle as apris cela à mes 37ans. Je sais que je ne pourrai jamais assez la remercier. Je lui dois une part de ma survie psychologique. Elle m'a offert, sans s'en rendre compte, une bulle de respiration dans un quotidien où je suffoquais.

Je la respecte profondément. D’un respect rare, sincère, total. Pas parce qu’elle a fait de grandes choses, mais parce qu’elle a été là, sans savoir, sans calcul, avec une simplicité désarmante.

Alors que je me sentais rejeté par celle qui partageait ma vie, Clara, elle, m’a rappelé que j’existais encore. Que j’avais encore le droit de sourire, de me sentir humain, de me sentir vivant.

Et même si je n’ai jamais eu l’occasion de lui dire vraiment, dans mon cœur, à cette période, je lui rends hommage. Parce que dans le silence de cette grossesse, elle fut la seule voix qui m’a empêché de me perdre complètement.

La routine, si on peut appeler ça une routine, était devenue infernale. Je travaillais avec des horaires impossibles, souvent au milieu de la nuit. Lever à trois heures, route dans le noir, avec une heure et quart voir une heure trente de route. journée de labeur, retour à l'a maison vidé. Mais une fois franchie la porte, pas de répit : ménage, rangement, organisation.

Je dormais rarement plus de quatre heures par nuit. Sur la route, il m’est arrivé de sentir mes paupières se fermer toutes seules. Une fois, je me suis retrouvé à mordiller l’intérieur de ma joue pour ne pas m’endormir au volant. Une autre fois, j’ai fondu en larmes en conduisant, incapable de comprendre pourquoi j’étais encore là, pourquoi je n’avais pas déjà fini dans un fossé. Je me répétais : *« Tu dois tenir, pour lui. Pour ton fils. »*

Avant d'être dans cette maison, si cet épuisement ne suffisait pas, il y a eu le déménagement de notre studio où il était impossible d'acceuillir un enfant.

Au départ, j’avais tout organisé pour que ça se passe bien. J’avais donné notre préavis, trouvé quelqu’un pour reprendre le logement, planifié chaque étape. Je voulais jouer entre ma fatigue du boulot, faire les cartons, des aller-retours pour le déménagement sans précipitations, préparé des cartons, pensé à tout. Je voulais que ce soit carré, propre, dans les règles.

Mais Élise, sans rien dire, avait avancé la date. Je l'ai découvert seulement une semaine avant. Une claque. Tout ce que j'avais minutieusement préparé s'effondrait. Il fallait tout faire dans l'urgence.

Je rentrais de mes journées de travail à treize heure, et au lieu de m'effondrer de fatigue, je me jetais sur les cartons. Je triais, j'emballais, je remplissais. Mais le temps manquait. Faute de mieux, j'ai fini par entasser des vêtements dans des sacs-poubelles. J'avais l'impression de déménager en clandestin, comme quelqu'un qu'on chasse, pas comme un père qui prépare une nouvelle vie pour sa famille.

Le vendredi soir, un ami à moi est venu m'aider. On a porté, monté, déplacé. Le samedi, on a réussi l'impossible : déménager tout, y compris ce piano massif qu'on a hissé dans un escalier étroit. On était éreintés, mais fiers.

Je me souviens avoir dit à mon ami :

— « Merci, vraiment… je te dois ça. »
Et j'avais prévu de l'inviter au restaurant le midi mê pour le remercier.

Mais Élise, au lieu de reconnaître l'effort, m'a fait une scène. Elle voulait que mon ami revienne le dimanche pour nettoyer l'appartement de fond en comble.
— « Il peut bien faire ça, non ? »
— « Non, ils ont déjà tout donné vendredi et samedi. Il a sa vie aussi. »
— « Ben évidemment, ta mère pourrait venir aussi. Mais non, tu veux jamais demander à ta famille. »

Je serrais les dents. Comment pouvait-elle exiger autant, alors qu'elle n'avait pas levé le petit doigt ? Fais aucun carton. Je comprenais qu'elle était enceinte, qu'elle ne pouvait pas porter de charges. Mais de là à exiger que tout le monde sacrifie encore plus, c'était trop.

Le soir, je suis rentré vidé, avec cette impression étrange : j'avais porté, organisé, souffert… et malgré ça, je restais le fautif. Le lendemain, elle m'a reproché de ne pas avoir tout fini. Elle m'a crié dessus parce que certains cartons n'étaient pas rangés comme elle voulait.

À partir de ce moment-là, j'ai compris une chose essentielle : peu importe ce que je ferais, ce ne serait jamais assez alors qu'elle ne faisait rien. De base, je ne voulais pas, car elle était enceinte et je voulais prendre soin d'elle mais de là à tout me remettre sur le dos alors qu'elle a fais que compliqué les choses.

Et dans cette nouvelle maison, je n'ai jamais trouvé ma place. Dès le début, je l'ai ressentie comme une prison déguisée. Ce n'était pas « chez moi ». C'était « chez eux », sa maison et de sa famille. Chaque objet, chaque meuble me rappelait que je n'étais qu'un invité de passage.

Un détail m'a marqué : un soir, j'ai rangé un simple K-way dans la buanderie. Elle est arrivée furieuse :
— « Pourquoi t'as mis ça là ? Ce n'est pas à toi, c'est pas ta maison. »

Ces mots m'ont frappé plus fort que toutes les fatigues accumulées. Même après avoir porté des tonnes de cartons, même après avoir organisé ce déménagement dans la douleur, je n'avais aucune légitimité. J'étais toléré, mais pas reconnu.

Alors j'ai continué à m'épuiser, à faire semblant, à ranger et nettoyer chaque jour comme si ma valeur dépendait de la propreté de la maison. Mais au fond, je le savais : dans cet endroit, je n'étais qu'un fantôme. Elle disait faire tout à la maison malgré que sa famille arrive, moi le balai, la serpillière ou l'aspirateur en main, la maison propre et elle qui sortait de la douche n'ayant rien fais au niveau ménage. La rupture n'a pas été une fin douce et progressive. Ce n'était pas deux adultes qui, à bout de souffle, décident ensemble d'arrêter les dégâts. Non. Ça a été une déflagration, brutale, imprévisible, une guerre déclarée.

Je me souviens de ce soir où tout a basculé. Une dispute de plus, semblable aux autres au départ, mais plus violente, plus tranchante. Elle m'a regardé droit dans les yeux, glaciale :
— « Prends tes affaires et dégage. »

Je n'ai rien dit. J'ai pris ce que je pouvais, jeté mes vêtements dans des sacs comme un voleur, et je suis parti. La première nuit, j'ai dormi chez un ami. Le lendemain, je suis retourné chez ma mère, le cœur en miettes mais soulagé, en apparence. Je croyais que ce serait temporaire, que les choses se calmeraient. Mais en réalité, ce n'était que le début.

Très vite, j'ai compris qu'elle ferait tout pour me priver de mon fils.

La première fois que je suis retourné chercher mes affaires dans notre ancienne maison, elle n'était pas là. Les volets fermés, pas une voiture, pas un bruit. Je croyais la maison vide. Mais en entrant, j'ai entendu des pleurs. C'était mon fils. Et là, un de ses amis est apparu, planté comme un vigile dans le salon.

— « Tu ne touches pas l'enfant. Tu n'as aucun droit. »
— « Pardon ? C'est mon fils ! »
— « Non. La gendarmerie t'a interdit de l'approcher. »

Je savais que c'était faux. Mais il me menaçait, me bloquait l'accès. Mon fils pleurait de faim, et je n'avais même pas le droit de lui donner son biberon. Mon sang bouillonnait, j'avais envie de le pousser, de le bousculer, de prendre mon enfant et de partir. Mais une voix en moi me répétait : *« Si tu fais ça, tu perds tout. »* Alors j'ai tourné les talons, la rage au ventre, et je suis parti.

Le pire, c'est que cet homme a ensuite porté plainte contre moi. Il a inventé que je l'avais agressé, que j'avais fait pleurer mon fils de peur. Je me suis retrouvé convoqué à la gendarmerie, à devoir me défendre contre du vide, contre des mensonges grossiers.

Et elle, de son côté, a enfoncé le clou. Accusations d'alcoolisme.

Accusations de violences. Même l'inimaginable : m'accuser d'incitations sexuelles. Tout était bon pour me salir.

Chaque convocation était un cauchemar. J'entrais dans la gendarmerie avec cette boule au ventre, la peur que cette fois, ça bascule, que cette fois, un mot de travers me prive définitivement de mon fils.

À la maison, je vivais comme un fugitif. Avec ma mère, on gardait chaque ticket de caisse, chaque reçu, chaque détail de nos journées. J'avais peur qu'un jour on me demande de prouver où j'étais à telle heure, tel jour. Je ne vivais plus, je me justifiais en permanence.

Il y avait aussi les rencontres organisées. Un jour, dans un parc public, j'ai retrouvé mon fils pour la première fois depuis longtemps. Je croyais que ce serait simple, émouvant. Mais elle avait ramené une quinzaine de ses proches, éparpillés autour, comme des espions. Ma mère était là, ma sœur aussi. On s'est regardés, abasourdis.

C'était un guet-apens silencieux. J'ai compris que si j'avais été seul ce jour-là, j'aurais pu être accusé de n'importe quoi, face à quinze témoins acquis à sa cause.

Et puis il y a eu cette scène devant chez ma mère. Elle est venue, exigeant de « vérifier » si la maison était adaptée pour notre fils. Elle connaissait pourtant les lieux par cœur. Mais elle voulait une excuse pour m'humilier, pour me rabaisser devant ma famille. Plus tard, elle est même allée jusqu'à dire que j'avais essayé d'arracher notre enfant de ses bras depuis une fenêtre du premier étage. Le juge lui-même en a ri, tellement c'était absurde. Mais moi, je riais pas. Parce que derrière ses mensonges grotesques, il y avait toujours une menace : celle de me priver de mon fils. Cette période a été la plus sombre de ma vie. Je vivais avec la peur constante. Peur de la prochaine plainte. Peur de ne plus jamais voir mon fils. Peur de faire un faux pas qui me condamnerait à l'effacement définitif.

Mais au milieu de cette tempête, une chose me tenait debout : lui. Mon fils. Chaque rencontre, même brève, même tendue, me donnait l'énergie de continuer. Chaque fois que je pouvais croiser son regard, chaque sourire arraché, c'était une victoire contre le néant.

Et je me suis juré une chose : quoi qu'elle fasse, quoi qu'elle dise, je ne disparaîtrais pas.

Il y a des moments où je me suis demandé comment j'avais tenu. La fatigue, les accusations, la peur constante de tout perdre… À plusieurs reprises, j'ai cru que j'allais sombrer. Mais chaque fois que je revoyais mon fils, même quelques heures, même quelques instants, je retrouvais une force que je ne soupçonnais pas.

La première fois que je l'ai repris dans mes bras après une longue coupure, j'ai senti son petit corps s'agripper à moi, comme s'il avait peur que je reparte.

Ses doigts se sont accrochés à mon col, ses yeux plantés dans les miens semblaient me dire : *« Tu es là, enfin. »* Ce regard a suffi. Tout ce que j'avais subi s'est effacé, ne serait-ce que pour un instant.

Avec lui, tout redevenait simple. Une sortie au parc, une partie de ballon, un dessin gribouillé sur une feuille. Pas besoin de grandes choses : il me suffisait de le voir rire pour que le monde reprenne des couleurs.

Je me rappelle d'une après-midi où nous avons simplement marché main dans la main dans un chemin de campagne. Lui sautait dans les flaques, éclaboussant ses chaussures, et moi je riais de ses éclats de voix. À côté, d'autres parents pressés râlaient contre leurs enfants qui se salissaient. Moi, je savourais chaque seconde. Parce que je savais que ce moment était un cadeau, fragile, qu'on pouvait m'arracher à tout instant.

Être père, pour moi, ce n'était pas seulement nourrir ou protéger.

C’était résister. Résister à l’effacement, résister à l’image déformée qu’on essayait de donner de moi. C’était continuer à aimer malgré les murs, malgré les menaces.

Je savais que je ne pouvais pas le voir autant que je le voulais. Chaque séparation était une déchirure, comme si on m’arrachait une part de moi-même. Mais je me disais toujours : *« Tu peux lui donner moins de temps, mais tu peux lui donner toute ton âme. »* Alors j’ai choisi la qualité plutôt que la quantité. Chaque minute avec lui devait être précieuse, chaque instant un souvenir gravé.

Avec la séparation, j’ai découvert un étrange paradoxe. J’étais plus seul que jamais, mais j’étais aussi plus libre. Libre de rire avec lui sans peur d’un reproche. Libre d’aller au cinéma, au parc, au restaurant, sans sentir un regard accusateur dans mon dos. Libre de partager avec lui des instants vrais, sans filtres, sans contrôle.

Un jour, alors qu’on sortait d’une activité, il m’a dit d’une voix claire :
« Papa, je suis content quand je suis avec toi. »
Je crois que personne ne m’a jamais fait un plus beau cadeau.

Ces mots-là, je les ai gardés comme un trésor. Parce qu’ils prouvaient que malgré tout ce qu’on avait voulu me voler, malgré les obstacles, le lien était là. Fort, indestructible.

Aujourd’hui encore, il m’arrive de repenser à tout ce que j’ai perdu. Le quotidien banal que j’aurais aimé partager avec lui, les soirées à l’accompagner pour ses devoirs, les matins pressés avant l’école. Ces choses simples, normales, qu’on m’a arrachées. Mais je me console avec une certitude : ce qu’il vit avec moi, personne ne peut le remplacer.

Je ne suis pas le père parfait. Je ne suis pas le père idéal qu’on voit dans les films. Mais je suis là. Présent. Aimant. Et ça, aucune séparation, aucune accusation, aucun mur ne pourra jamais l’effacer.

Quand je repense à tout ce chemin, j'ai parfois du mal à croire que je sois encore debout. Il y a eu les illusions, les premières joies, puis très vite les fissures, les humiliations, la fatigue, les trahisons, le rejet, et enfin la guerre ouverte. Tant de coups encaissés que d'autres se seraient peut-être laissés abattre.

Moi aussi, j'ai vacillé. J'ai pleuré seul, la nuit. J'ai douté de moi, de ma valeur, de ma capacité à être un bon père. J'ai même pensé que tout était perdu d'avance. Mais chaque fois, une seule chose m'a relevé : lui. Mon fils.

Je ne nie pas les cicatrices. Elles sont là, profondes. L'IVG que je porte encore comme un poids, l'isolement imposé, la peur constante de perdre mes droits, les heures d'attente à me sentir invisible, les accusations qui m'ont sali alors que je ne demandais qu'à aimer. Tout ça restera en moi. Mais ce n'est plus une chaîne. C'est une marque, oui, mais une marque qui me rappelle ce que j'ai traversé et ce que je suis capable d'endurer.

Aujourd'hui, je suis séparé. Je vis avec moins de contraintes, mais avec une douleur constante : celle de ne pas le voir autant que je le voudrais. Pourtant, cette douleur est aussi une force. Parce qu'elle me pousse à faire de chaque moment passé avec lui un instant unique, un souvenir précieux.

Je veux que mon fils sache une chose : que son père ne s'est jamais battu contre lui, mais toujours pour lui. Que chaque sacrifice, chaque silence encaissé, chaque humiliation supportée n'avait qu'un seul but : qu'il garde son père dans sa vie.

Je veux aussi qu'il sache qu'aimer, c'est résister. Résister aux mensonges, aux murs, aux tempêtes. Résister à l'envie de tout lâcher. Je veux qu'il grandisse avec cette certitude : même au milieu du chaos, on peut choisir la lumière.

Et cette lumière, pour moi, c'est lui.

Si un jour il lit ces mots, je veux qu'il comprenne qu'il a été la

plus belle chose qui me soit jamais arrivée. Qu'il a été ma force quand tout me tirait vers le bas. Que son rire a guéri des blessures que personne d'autre n'aurait pu soigner.

Le futur, je ne le connais pas. Peut-être que les batailles judiciaires continueront. Peut-être qu'on cherchera encore à me rabaisser, à me limiter, à m'effacer. Mais une chose est certaine : tant que j'aurai un souffle de vie, je resterai son père. Je marcherai à ses côtés, même de loin, même dans l'ombre.

Et le jour où il sera assez grand pour voir les choses telles qu'elles sont, il saura. Il saura que son père a tout donné pour lui, que son père ne l'a jamais abandonné.

Alors, malgré les cicatrices, malgré la douleur, je choisis l'espoir. Parce que l'histoire n'est pas finie. Parce que lui et moi, nous avons encore tant de pages à écrire.

Clara

J’ai rencontré Clara un peu par hasard, au détour d’une discussion en ligne. Rien ne laissait présager que cette rencontre virtuelle marquerait autant ma mémoire. Dès les premiers échanges, une complicité est née, légère et naturelle, comme si nous nous connaissions déjà.

Très vite, nos messages se sont transformés en rendez-vous quotidiens. Chaque notification venant d’elle me faisait sourire, comme une petite lueur dans ma journée. Ce n’était pas seulement son visage lumineux qui me frappait, mais surtout son regard. Il avait quelque chose d’unique, une clarté douce et puissante à la fois, un mélange de force et de tendresse qui donnait l’impression qu’elle portait une histoire en elle.

On s’est connus très jeunes, sans se voir réellement au départ. Mais même à travers un écran, il y avait cette alchimie évidente. Les blagues, les confidences, les petites anecdotes donnaient à nos conversations une saveur particulière. Ce n’était pas encore l’amour, mais c’était une forme de lien sincère, presque magique, que rien ne semblait pouvoir briser.

Je me souviens aussi de la douleur discrète mais profonde que je ressentais quand elle était avec quelqu’un d’autre. J’avais l’impression de rester à distance, incapable de franchir le pas, prisonnier entre la joie de la voir heureuse et la frustration de ne pas être à sa place. Pourtant, je ne pouvais pas m’éloigner. Clara avait déjà une place unique dans ma vie, et la perdre aurait été impensable.

Les années ont passé, chacun avançant sur son propre chemin. De mon côté, mes relations étaient souvent marquées par une impression de manque, d’inachevé. Et puis il y avait Clara, toujours là, comme une bouffée d’air, un sourire au milieu des orages. Elle savait, sans même s’en rendre compte, me redonner espoir quand tout semblait s’assombrir.

Nos premiers instants réels ensemble restent gravés dans ma mémoire. Tout était simple, presque improvisé : un moment partagé sans artifices, juste elle et moi, avec cette évidence tranquille qui s'installait entre nous. Sa façon de rire, ses gestes naturels, sa douceur… tout cela rendait l'instant unique. Je me rappelle de la timidité qui me retenait, de cette hésitation avant de lui prendre la main ou de l'embrasser. Et puis le courage a fini par l'emporter. Ce premier geste tendre a tout changé : il n'y avait plus de doute, juste une évidence.

Nous avons été ensemble un temps, et ce furent des instants intenses, spontanés, remplis de complicité. Je n'oublierai jamais cette soirée un peu folle, où j'ai décidé de lui cuisiner en string pour homme et tablier. Elle riait aux éclats, amusée par ce mélange de tendresse et d'autodérision, et moi je me sentais heureux de lui offrir un moment unique, léger, qui nous ressemblait. Ce souvenir, comme tant d'autres, fait partie de ces petites perles de vie qu'on garde précieusement dans un coin du cœur.

Avec elle, rien n'était forcé : les gestes, les sourires, les étreintes… tout semblait naturel. C'était une bulle où le temps n'existait plus, où je pouvais être moi-même sans crainte, sans masque. Clara avait ce don de transformer la simplicité en intensité, et chaque instant passé ensemble devenait un trésor.

Je me rappelle encore de cette soirée avec Clara, marquée par un souvenir aussi drôle qu'inattendu : l'histoire de la pizza. Elle voulait me préparer quelque chose, insistant pour s'occuper de moi parce qu'elle trouvait que j'étais têtu à toujours faire le déplacement pour la voir. Mais, dans mon esprit, c'était à moi de lui faire plaisir. Elle m'avais cuisiné une pizza avec trop d'herbes de provence dedans, ce qui donner soif et j'avais apprécié le geste, elle qui s'en voulais ! J'avais trouver se moment magique et touchant en essayant de lui dire que j'appréciais.

Je me souviens d’une nuit avec Clara, marquée par une scène aussi surprenante qu’inoubliable. Elle m’avait réveillé brusquement, visiblement contrariée. Ses yeux brillaient de colère et de déception, et je ne comprenais pas ce qui se passait. À demi éveillé, encore perdu dans mon sommeil, je l’écoutais m’accuser de me donner du plaisir seul, sans même la toucher.

Sur le moment, j’étais abasourdi. Je ne comprenais pas comment elle pouvait penser cela, ni pourquoi cette idée lui avait traversé l’esprit. Moi, j’étais simplement en train de dormir, inconscient de tout. Ce n’est que le lendemain que nous avons compris l’origine du malentendu : ce bruit qu’elle avait entendu n’était rien d’autre que moi, dans mon sommeil, en train de frotter mon nez avec ma main. Un geste banal, un réflexe inconscient, qui avait été interprété autrement.

Quand nous l’avons découvert, la colère a laissé place aux rires. Ce qui, la veille, avait été une source de tension est devenu une anecdote légère, un petit trésor de notre complicité. Avec le recul, cette histoire est restée comme un souvenir attendrissant, à la fois drôle et révélateur : même dans nos quiproquos, il y avait de la sincérité, de l’émotion, et cette capacité à transformer les malentendus en éclats de rire.

Avec Clara, même les incompréhensions devenaient des souvenirs précieux.

Bien sûr, la distance et les contraintes ont fini par peser. Mais pas que... Je n'avais pas été totalement honnête avec elle et je regrette depuis me promettant de plus mentir et je me suis expliquer quelques années plus tard avec une franchise avec elle, je le reconnais ! Puis les absences, le manque, ont créé des fissures. Clara a fini par s’éloigner, pensant que c’était la meilleure chose à faire. J’ai cru qu’elle reviendrait, mais le temps m’a appris que certaines histoires ne durent pas, même si elles laissent une marque indélébile.

Aujourd'hui, je sais qu'elle a construit sa vie ailleurs, qu'elle est heureuse. Il m'arrive parfois de regretter, de me demander ce qu'il se serait passé si j'avais eu plus de courage, si j'avais fait d'autres choix. Mais je ne garde aucune amertume. Clara reste pour moi un souvenir lumineux, une rencontre rare qui m'a appris ce qu'était un amour sincère, même s'il n'a pas duré.

Elle sera toujours l'une des plus belles pages de ma vie, une de celles qu'on relit avec tendresse, même des années plus tard. Presque chaque année, je lui ai souhaité son anniversaire, pris de ses nouvelles, heureux de savoir qu'elle avançait, entourée de ses enfants. Malgré mes blessures, je sais qu'elle est une femme honnête, une personne droite que je respecte profondément.

Je me souviens encore de ce jour, à mes trente-sept ans, alors que j'étais avec Élise : je l'ai remerciée pour tout ce qu'elle avait fait pour moi. Car Clara m'a offert quelque chose de rare : du bonheur, de la lumière dans mes moments sombres, et un respect mutuel que je n'oublierai jamais. Elle fait partie des rares personnes qui, si un jour elles me demandaient de l'aide, trouveraient toujours une main tendue. Parce que, sans même le savoir, elle m'a beaucoup donné.

Les rendez-vous manqués

Je l'ai rencontrée à une période où je n'étais pas bien dans ma peau. Je me sentais seul, fatigué par un travail prenant, stressé par une vie qui me pesait. J'avais besoin de chaleur, d'une présence, et c'est sans doute pour cela que je me suis engagé avec elle si vite, peut-être trop vite. Dès le premier jour, nous étions ensemble. J'avais mes a priori, je me disais qu'avec elle les choses seraient simples, qu'il n'y aurait pas de trahison, pas de complications. J'imaginais une stabilité qui m'apaiserait. Je regrette après coup, ce n' était pas la solution pour elle et moi.

Au début, elle voulait me voir sans cesse, chaque jour, chaque soir. Et moi, j'essayais de suivre ce rythme, mais ma réalité n'était pas la sienne. Elle me demandait toujours l'heure exacte de ma fin de journée, réclamant une précision impossible, comme si je pouvais prévoir chaque minute. Je lui expliquais mes contraintes, mes trajets, mes horaires imprévisibles, mais elle n'entendait pas. Peut-être qu'elle ne voulait pas comprendre, peut-être que son quotidien plus léger, protégé par le confort de la maison familiale, ne lui permettait pas de saisir ce que représentait la fatigue et le stress du travail.

Puis il y a eu ces rendez-vous manqués, encore et encore. Elle m'annonçait au dernier moment qu'elle ne viendrait pas, prétextant un mal de dos. Parfois cinq minutes avant, parfois dix. Toujours la même excuse. Je préparais nos week-ends avec enthousiasme, faisant des courses, organisant des soirées, et à chaque fois, je finissais par me retrouver seul avec mes attentes déçues. Au début, je passais de l'espoir à la frustration, puis à la lassitude. Petit à petit, je n'achetais plus rien, je n'attendais plus rien. En trois mois, malgré tous nos projets, nous n'avons réellement eu que trois rendez-vous, volés à la répétition des annulations. Je l'encourageais, je lui proposais des activités plus douces, j'essayais même d'inclure sa sœur pour l'aider à se sentir bien. Mais rien ne changeait. J'avais l'impression de m'épuiser pour deux, d'essayer de tenir une histoire qui ne tenait déjà plus debout.

Et puis, il y a eu ce jour où mon père a eu besoin de moi. Un accident, des soucis de santé… je n'avais pas le choix, je devais être présent. Je lui ai expliqué, patiemment, étape par étape. Elle répondait qu'elle comprenait, mais à la fin, elle balayait tout d'un revers de la main : *« Tu veux juste pas me voir, fallait me le dire. »* Ces mots m'ont transpercé. J'ai compris que ce n'était pas seulement de l'incompréhension, mais une volonté de ne pas entendre, de transformer mes réalités en mensonges.

Je rentrais d'un déplacement éreintant. La route avait été longue, pesante, presque interminable. J'avais enchaîné les rendez-vous, les installations, les soucis techniques et les kilomètres. J'étais vidé. Le genre de fatigue qui te colle aux os, qui t'écrase le dos sur le siège de la voiture et qui te fait fermer les yeux un peu trop longtemps à chaque feu rouge.

Il était tard, presque 19h30. Avant que le magasin ne ferme, je me suis dit qu'il fallait faire les courses. Pas envie d'avoir à y retourner le lendemain avec elle dans les pattes. J'y suis allé direct, en tenue de travail, la veste encore tachée, les mains sales, le cerveau ailleurs.

Et là… c'est arrivé.

Je me baladais entre les rayons, un panier en main, quand j'ai entendu un bruit sec derrière moi. Le genre de son qui ne trompe pas. Un corps qui tombe. Pas un sac de farine, pas un caddie : un corps. Un homme, d'un certain âge, venait de s'effondrer, sans prévenir, au beau milieu du rayon frais. Tout s'est figé autour de moi une seconde, peut-être deux. Puis mon instinct a pris le dessus. Pas le temps de réfléchir.

Je me suis précipité vers lui. Son visage était pâle, ses cheveux grisonnants, son regard vide.

Il ne respirait plus. Pas de pouls. J'ai crié à quelqu'un d'appeler les secours, puis j'ai commencé les gestes. Massage cardiaque, sans relâche. Je comptais dans ma tête, j'appuyais de toutes mes

forces, je me battais contre le silence de son cœur. Les secondes devenaient longues, lourdes comme des minutes.

Des employés sont arrivés, paniqués mais réactifs. Ils ont tiré des rideaux autour de la scène, pour préserver un peu de dignité, comme un cocon fragile au milieu de ce grand magasin devenu silencieux. Les gens reculaient, observaient, choqués. Une femme pleurait à quelques mètres, un vigile essayait d'évacuer calmement.

Puis les pompiers sont arrivés. L'un d'eux m'a tapé doucement sur l'épaule :
— « On prend la relève. Merci, monsieur. »
J'ai levé les mains, lentement, tremblant. J'ai reculé. Je les ai regardés continuer les gestes que j'avais commencés. Le bruit sourd des compressions, les ordres courts, les visages tendus. Puis… plus rien. On m'a demandé de rester un moment, de raconter ce que j'avais vu. Je suis resté là, à l'écart, comme dans un rêve.

Je suis sorti de là vidé. J'ai attendu dix minutes dans le supermarché. Dix minutes à fixer les produits d'un regard vide. Dix minutes de silence complet, comme un trou noir dans ma journée. Puis j'ai repris les rayonnages pour faire mes courses comme convenu.

Il fallait que je m'occupe de mon père. Il devait aller acheter une voiture. Il ne pouvait pas y aller seul, pas avec la neige et sa santé fragile. Il ne pouvait pas prendre le train, trop risqué. Alors c'était à moi d'organiser, de l'accompagner, de le conduire, de négocier… tout en jonglant au téléphone avec mon père et ma mère, à devoir régler chaque détail ! Et pendant ce temps, elle n'y comprenait rien. Elle ne comprenait pas que je ne pouvais pas juste « être là », tranquille avec elle. Que j'avais un père malade, une mère stressée, une sœur qui comptait sur moi, des responsabilités sur les épaules. Que ma vie, ce week-end-là, ce n'était pas un film romantique avec Netflix et des croissants. C'était un putain de champ de bataille.

Et devoir lui expliquer ça entre deux coups de fil avec mes parents pour tout gérer le lendemain !

Ce jour-là, j'ai compris une chose : parfois, personne ne voit ce que tu portes. Personne ne sait que tu t'es tapé des centaines de kilomètres, que tu dois gérer ta famille en galère. Ils voient juste si tu as dit « non » ou si tu as eu l'air absent.

Mais moi, je me rappelle chaque détail. Ce bruit sourd. Le froid du sol. Le cœur qui ne bat plus. Et mes mains, qui refusaient d'abandonner.

Elle continuait pourtant à m'appeler, à n'importe quelle heure, parfois en pleine nuit, sans se soucier de savoir si je dormais, si j'avais mon fils auprès de moi. C'était comme si elle n'avait aucune conscience de ce que je vivais, de mes responsabilités, de mes limites.

Alors, j'ai décidé d'arrêter. De couper court à cette spirale de déceptions, de justifications vaines et de malentendus sans fin. Pour elle, nous formions un couple parfait, un couple qui ne s'engueulait jamais. Mais la vérité, c'est que nous ne nous voyions presque jamais. L'absence de disputes n'était pas de l'harmonie, c'était du vide.

Avec elle, j'ai appris à quel point on peut s'user à attendre ce qui n'arrivera jamais. J'ai compris que l'amour ne peut pas se construire sur des rendez-vous manqués, des excuses répétées et des silences forcés. Ce fut une histoire brève, mais marquante. Non pas par ce qu'elle m'a apporté, mais par ce qu'elle m'a appris : parfois, vouloir trop sauver une relation, c'est se perdre soi-même.

Laura

Je l'avais rencontrée en 2013, ou peut-être 2014. Ce dont je suis sûr, c'est que c'était peu de temps après un voyage que j'avais fait seul. J'étais un peu naïf à l'époque, persuadé d'être malin. Je m'intéressais beaucoup aux langages non-verbaux, influencé par les mentalistes et certaines séries. Je pensais pouvoir détecter les mensonges et mieux comprendre les gens.

Dès le début, je m'étais dit : *« Ne t'emballe pas, prends ton temps et vois comment ça évolue. »* Pourtant, comme un idiot, j'analysais ses gestes, ses expressions, espérant déceler si je lui plaisais.

Je croyais qu'elle m'appréciait dès notre premier rendez-vous. J'étais prudemment optimiste, confiant en l'avenir, persuadé qu'il se passait quelque chose d'important.

Puis, les choses se sont compliquées. Elle me faisait de jolies promesses, disait vouloir qu'on soit ensemble, alors qu'on s'était à peine vus. Je la croyais sincère. Je ne voulais pas être insistant ni la mettre mal à l'aise. Je cherchais simplement à rester respectueux.

Elle m'envoyait des messages et des photos suggestives. J'étais convaincu de lui plaire et que, tôt ou tard, on partagerait quelque chose de concret. J'ai baissé ma garde, persuadé que ça arriverait.

Je lui proposais souvent de se voir. Elle me répondait toujours qu'elle était trop occupée pour les deux prochaines semaines. J'attendais, puis revenais à la charge… et c'était encore la même excuse. Naïvement, je lui accordais le bénéfice du doute.

À force, j'ai compris qu'elle me tenait à distance. Elle disait n'avoir rien à faire alors qu'elle prétendait être débordée. J'essayais de comprendre, me disant qu'elle avait peut-être besoin de temps pour elle, ou qu'elle devait s'occuper de son enfant. Mais la vérité était ailleurs.

J’ai changé d’approche : au lieu de lui demander quand elle était libre, je proposais directement un moment précis. Mais chaque fois, elle me plantait. Le jour venu, silence radio. Le lendemain, elle m’avouait avoir rencontré quelqu’un d’autre ou même avoir enchaîné plusieurs aventures.

Je refusais d’y croire. C’était tellement gros que ça me paraissait inventé. Mais au fil du temps, j’ai dû me rendre à l’évidence.

Un jour, j’ai explosé. Je lui ai dit que je ne supportais plus ses mensonges. Elle m’a répondu que le français n’était pas sa langue maternelle, comme si cela justifiait tout.

Ensuite, elle est devenue plus directe, mais toujours d’une manière ambiguë. Elle me disait être en couple avec un certain homme, tout en vivant avec un autre. Elle aimait brouiller les pistes, entre séduction et distance, me laissant croire qu’il restait une chance.

Pour elle, l’amitié homme-femme n’existait pas : c’était soit l’amour, soit le sexe, soit rien. J’essayais de savoir ce que je représentais pour elle. Mais très vite, j’ai compris que je n’étais qu’un passe-temps, jamais une priorité.

J’avais des sentiments, mais rien de concret n’était possible. Pas même un simple moment partagé. Et cette absence, cette frustration, me rongeait. Je passais des nuits entières à tourner la situation dans ma tête, avec des crises d’angoisse.

Il a fallu deux ans pour qu’on se revoie une deuxième fois. Quelques rencontres éparses, puis elle a coupé. J’ai fini par découvrir qu’elle était enceinte. Je m’en doutais déjà, mais elle n’osait pas me l’avouer.

Ce qui me blessait, ce n’était pas ses relations multiples. Chacun est libre de sa vie. Ce qui m’anéantissait, c’était qu’elle me mente, encore et encore, en jouant avec mes sentiments.

Pendant presque trois ans, j’ai eu des sentiments sans jamais avancer. J’aurais préféré vivre quelque chose, même bref, plutôt que de rester dans cette attente vide. Mais je n’ai rien eu, et ça m’a détruit.

J’ai tenté de tourner la page avec une autre relation, mais sans succès. J’étais encore marqué par elle.

Un jour, elle m’a annoncé vouloir quitter son compagnon pour être avec moi. C’était ce que j’avais toujours attendu. Mais je voulais la vérité : peu importait si elle cherchait un couple, une aventure ou autre chose, je voulais juste de l’honnêteté. Elle a promis… puis, dès le lendemain, elle m’a avoué vouloir séduire un autre. J’en avais assez de ses contradictions. Elle m’avait trop fait de mal.

En 2023, elle m’a recontacté, comme si de rien n’était. J’ai coupé court. Plus tard, après une rupture, j’ai failli me dire que je pourrais l’utiliser pour combler le vide, mais je savais que c’était une mauvaise idée.

Aujourd’hui, je la vois autrement. On discute parfois, sur un ton léger, presque amical. On plaisante sur des détails futiles. Mais je n’oublie pas le passé. Je garde en tête qu’elle m’a manipulé, qu’elle m’a vu comme un jeu.C’est fragile, un équilibre bancal. On échange, mais je ne me laisse plus bercer d’illusions.

Quand elle m’a recontacté, nous avons enfin eu une vraie discussion. Elle m’a avoué qu’elle regrettait, que tout ce qu’elle avait fait n’était qu’une manière de se venger des hommes. Elle m’a dit clairement que je ne lui avais jamais vraiment plu. J’ai alors réalisé que j’avais souffert pendant trois ans pour rien, espéré pour rien. Cela m’a littéralement déchiré. Comme me l’a expliqué mon psy, j’avais été le souffre-douleur de blessures que je n’avais pas causées. J’ai payé à sa place pour ce que d’autres lui avaient fait subir. Une profonde injustice. J'ai enfin apprécié cette discussion sincère et libre. Cela m'as soulagé.

Chantal

Je l'avais rencontrée peu après ma rupture avec la mère de mon enfant. À ce moment-là, j'étais perdu. La séparation m'avait laissé un vide immense. J'avais besoin de parler, d'exister à nouveau aux yeux de quelqu'un. C'est pour ça que je traînais souvent sur internet, cherchant un peu de chaleur humaine, que ce soit une amitié sincère ou pourquoi pas une nouvelle relation. Et c'est ainsi que je suis tombé sur Chantal.

Au départ, elle était en couple. Je savais qu'il fallait rester à distance, alors je m'en tenais à des échanges amicaux. Mais malgré moi, il y avait quelque chose de troublant dans nos conversations. Parfois, elle glissait des sous-entendus, et je me laissais aller à espérer davantage. J'avais envie d'y croire, j'avais besoin d'y croire.

Puis vinrent les rendez-vous manqués. Trois fois, elle m'a proposé qu'on se voie. Trois fois, elle a attendu que je sois prêt, que je me déplace, pour finalement m'avouer qu'elle plaisantait. La première fois, je me suis senti humilié mais j'ai pardonné, pensant qu'elle ne se rendait pas compte. La deuxième fois, j'ai senti une colère monter, ce sentiment d'être pris pour un idiot. J'avais quand même laissé une chance. La troisième fois, je n'ai même pas bougé de mon canapé : j'étais à la fois furieux et profondément blessé. Je me suis dit : « Si elle joue déjà comme ça alors que ce n'est même pas encore sérieux, qu'est-ce que ce sera après ? » Alors j'ai coupé les ponts, pensant ne plus jamais lui reparler.

Et pourtant… quelques mois plus tard, elle est revenue. Son message m'a surpris. J'aurais dû rester sur mes gardes, mais je dois avouer que j'ai ressenti une sorte de soulagement. Comme si j'attendais secrètement qu'elle revienne. Elle m'a expliqué qu'elle s'était séparée de son copain. Et moi, malgré tout, j'ai replongé. Cette fois, nos échanges sont devenus plus directs, plus intimes. Elle voulait me voir et je voulais la croire.

Je lui ai posé une limite : « Si tu me fais encore un coup comme avant, tu m'oublies. » Et finalement, on s'est rencontrés. Cette fois-là, tout s'est bien passé.

Très vite, notre complicité a grandi, et on est devenus un couple. Mais dès le premier jour, j'ai découvert un mensonge énorme : elle avait quitté son ex le matin même, quelques heures seulement avant de m'embrasser. Sur le coup, j'ai été sidéré. J'ai encaissé, mais au fond de moi, j'ai senti une fissure. Elle avait commencé notre histoire sur un mensonge.

Ensuite, ce fut une descente progressive. Elle voulait garder un contact proche avec son ex, et moi j'essayais d'être tolérant, de ne pas paraître jaloux. Mais lui n'arrêtait pas de s'immiscer dans nos vies. Il me menaçait. Pas seulement moi : il menaçait de venir sur mon lieu de travail, de faire un scandale. Et ça, c'était insupportable. Car je savais que la moindre histoire pouvait être utilisée contre moi dans ma séparation avec Camille, qui cherchait déjà à me faire passer pour un homme violent pour obtenir la garde de notre fils. Chaque menace, chaque parole, c'était un stress supplémentaire qui me rongeait. J'avais peur de perdre mon enfant à cause de leurs jeux. Et elle… elle riait de tout ça. Elle me répétait avec légèreté : « Tu sais, il a dit qu'il allait venir te casser la gueule. » Elle le disait presque en souriant, comme si c'était drôle. Moi, je bouillonnais de l'intérieur. Comment pouvait-elle ne pas comprendre que ce n'était pas un jeu, que ça pouvait briser ma vie ?

Trois jours après notre « premier jour de couple », elle m'a avoué avoir « dormi » à moitié nue avec son ex. Elle jurait qu'il ne s'était rien passé. Mais j'avais ce goût amer dans la bouche, ce mélange de trahison et de doute. Je savais qu'elle mentait. Elle avait cette façon de donner une demi-vérité, comme si ça suffisait à apaiser les choses. Mais moi, je voyais bien qu'elle confondait le proverbe : « Faute avouée, faute à moitié pardonnée » avec « Faute à moitié avouée, faute pardonnée ». Et à chaque fois, je me retrouvais à encaisser, à me taire, à prendre sur moi.

Puis, le pire est arrivé. Ses amis et son ex ont commencé à inventer des histoires sur moi. Ils disaient à Chantal qu'ils m'avaient vu avec d'autres femmes, parfois même avec des prostituées. Certains allaient jusqu'à dire que j'avais une femme différente chaque semaine. Une femme par semaine ! C'était grotesque, irréaliste, mais elle, elle écoutait. Le plus absurde, c'est que je passais tout mon temps libre avec elle. Je lui demandais : « Mais dis-moi, hier à cette heure-là, ils disent m'avoir vu avec une prostitué ou une autre femme ? Tu étais avec moi, non ? » Et elle, après un silence gêné, finissait par avouer : « Ah… ben oui, c'est vrai, j'étais avec toi… » Et malgré ça, elle continuait à croire leurs mensonges !

Là, j'étais révolté. J'étais fidèle, je donnais tout pour elle, et c'est moi qu'on accusait de tromper. Le comble. Moi, on me salissait, on me faisait passer pour le pire des salauds, alors que la vérité, c'est qu'elle, elle me trompait et me mentait sans arrêt. Et le plus douloureux, c'était qu'elle préférait croire les autres plutôt que ses propres yeux.

J'ai continué à essayer malgré tout. Je voulais y croire. Je préparais des soirées romantiques, je mettais du cœur à créer quelque chose de beau entre nous. Et elle, elle arrivait sans effort, en jogging, comme si ça n'avait aucune importance. Puis, à d'autres moments, quand il s'agissait de sortir avec ses amis, elle mettait une robe de soirée, se montrait séductrice, et allait jusqu'à embrasser d'autres sous prétexte qu'elle avait trop bu. Elle m'a fait le coup trois fois en une semaine. Trois fois ! Et moi, je me retrouvais à faire le taxi, à subir, à avaler ma colère.

Au bout d'un moment, j'ai craqué intérieurement. Je me suis dit : « Mais pourquoi ? Pourquoi je reste ? Pourquoi je continue à croire qu'elle va changer ? » J'étais vidé. J'avais le sentiment d'avoir tout donné, d'avoir été loyal, fidèle, patient, et de ne recevoir en retour que mensonges, humiliations et trahisons.

Avec le temps, je me suis interrogé. J'ai cherché à savoir si le problème venait de moi : est-ce que je ne lui convenais pas ? Est-ce que je n'étais pas à la hauteur ? Est-ce qu'au lit je ne lui donnais pas ce qu'elle attendait ? Mais en y réfléchissant, j'ai compris que non. Le problème, c'était elle. Sa façon d'être, son besoin constant de séduire, de plaire à tout le monde, quitte à détruire la confiance et le respect.

Un an plus tard, je l'ai recroisée par hasard. J'ai accepté de discuter un peu, par curiosité, mais très vite j'ai retrouvé les mêmes contradictions. Elle me disait qu'elle était en couple, puis célibataire, puis de nouveau en couple dans la même conversation. Je l'ai vue s'emmêler dans ses propres mensonges. Et là, ça a été comme un déclic. Je me suis souvenu de tout ce que j'avais subi, de tout ce que j'avais donné en vain. J'ai compris que je n'avais rien à me reprocher. Que la vérité, c'est qu'elle cherchait seulement à plaire, peu importe à qui, peu importe comment, même au prix des autres.

Ce jour-là, j'ai définitivement tourné la page. J'ai compris que je n'avais rien gagné dans cette histoire, sinon des blessures et des leçons. Mais au moins, j'ai retenu une chose : il faut savoir reconnaître quand une relation nous détruit, et avoir le courage de couper les ponts, même si ça fait mal. Parce qu'à rester, on ne fait que s'enfoncer, et on oublie qu'on mérite mieux.

Stéphanie

Nous avions passé des semaines, des mois à échanger, à tisser ce lien. De simples amis, à partager des rires, des confidences, et pourtant… il y avait un petit quelque chose. Ce jeu léger, une séduction douce qui nous faisait sourire derrière nos écrans. Je me surprenais à adorer son regard, ses yeux clairs, verts comme une forêt mystérieuse. Elle était belle, naturelle, avec ces formes justes parfaites, ni trop, ni trop peu. Mais au-delà du physique, il y avait ce feeling, cette connexion dans nos mots, nos silences.

Le jour où nous devions nous rencontrer, je savais, au fond de moi, que ce jour serait particulier. Nous allions nous voir pour la première fois, et quelque chose allait changer.

Dès les premières minutes, c'était clair. Très vite, nous nous embrassons. C'était doux, électrique. J'étais heureux, dans l'instant. Ce baiser marquait le début, une bascule, une évidence. Mais ce que je n'imaginais pas, c'était que cette journée, cette toute première journée, viendrait poser des doutes que je ne pouvais ignorer.

Peu de temps après ce baiser, elle me demande de mettre à jour mon statut sur Facebook : "En couple". Pour elle, c'était une preuve, un geste symbolique pour montrer que nous étions sérieux, que ce n'était pas qu'une aventure légère. J'accepte, bien sûr. Je voulais lui montrer ma sincérité, ma bonne foi. Mais quand je lui demande de faire de même, elle refuse.

Sa raison ? Elle ne voulait pas que ses amis le sachent, de peur qu'ils en parlent à son ex. Cet homme qui, pourtant, l'avait trompée cinq ans plus tôt, qui s'était marié depuis et attendait un enfant. Un homme qui, selon elle, n'avait même plus de contact avec elle, qui l'avait bloquée sur Facebook. Je ne comprenais pas. Pour moi, il était évident qu'il avait tourné la page. Alors pourquoi cette peur ?

Et là, un doute s'installe. Était-elle toujours attachée à lui ? Espérait-elle encore secrètement un retour ? Je ne savais pas quoi penser. Mais ce premier point m'avait refroidi, une première fissure dans cette journée que j'attendais parfaite.

Puis, au fil des heures, la tension monte. Elle me demande mon téléphone, soi-disant pour regarder mes photos. J'accepte, sans méfiance. Mais très vite, je comprends qu'il s'agit d'autre chose : elle veut fouiller. Chaque photo devient une interrogation, une suspicion. Elle analyse tout, comme une détective en quête d'un mensonge.

Elle s'arrête sur une photo d'un lever de soleil que j'avais immortalisé lors d'une sortie matinale. Et là, sur un ton accusateur : "Tu n'étais pas seul, avoue. Avec qui étais-tu ?". J'étais abasourdi. Ces mots, ce ton… Je commençais même à douter de ma propre mémoire, me demandant si elle avait vu quelque chose que j'aurais oublié. Mais non. C'était bien une photo prise seul, dans la paix d'un matin tranquille.

Elle continue. Photo après photo, elle me questionne, me presse. Même pour des clichés anodins. Ma sœur, ma nièce, tout devenait sujet à interrogation. Puis elle passe à mes messages, à mes contacts. Là encore, la méfiance. Et cette idée absurde : le contact "Maman" dans mon téléphone ne serait pas ma mère, mais une maîtresse cachée.

Je ne savais plus où me mettre. Ce n'était plus une simple fouille, c'était un interrogatoire.

La journée avance, mais les questions restent. "Est-ce que je te plais vraiment ?", me demande-t-elle encore et encore. Je réponds, d'abord sincèrement, avec tout mon cœur. Mais à force de me répéter, je ne savais plus quoi dire. Tout devenait une lutte pour la rassurer, pour calmer ses doutes, mais rien ne semblait suffire.

Quand je rentre chez moi ce soir-là, je suis vidé. Pas physiquement, mais psychologiquement.

Ce qui devait être une journée heureuse, un moment de légèreté et de découverte, s'était transformé en un torrent de stress, de méfiance et de fatigue.

Ce premier jour ensemble, je m'en souviendrai toujours. Pas pour les bonnes raisons. Mais pour ce mélange de promesses et de désillusions, de tendresse et de tensions, qui a marqué le début d'une histoire que je n'aurais jamais imaginé si compliquée.

Avant que je sois avec elle, j'avais acheté une place pour un concours de laser game avec Julien. Une soirée qui s'annonçait légère, fun, et surtout, simple. Pour quelques euros, on avait droit à deux parties, une boisson non alcoolisée et un t-shirt en prime. Une offre imbattable, parfaite pour se vider la tête et passer un bon moment entre potes.

On était tous les deux convaincus d'y aller. Et comme prévu, on a passé une super soirée. Une de celles où l'on rigole sans se poser de questions, où l'on s'amuse sans arrière-pensée. Mais bien sûr, une fois la soirée passée, elle, elle ne me croyait pas.

Avec elle, peu importait ce que je disais ou faisais : je mentais, c'était certain. Elle avait toujours raison, même quand ses théories tenaient à peine debout.

J'avais encore une preuve pourtant, une fiche d'inscription que l'organisateur m'avait remise. Alors, pour lui prouver une fois de plus ma sincérité, je lui montre ce papier à la caméra sur Skype. Mais manque de chance : sur la fiche, il y avait une erreur. La date indiquée ne correspondait pas au bon jour. L'organisateur s'était simplement trompé en imprimant la fiche, mais pour elle, ce détail devenait une arme.

Elle était persuadée que j'avais fabriqué un faux document – comme dans un mauvais film d'espionnage, juste pour la tromper et couvrir je ne sais quelle soirée secrète. Elle voulait absolument me coincer.

Je n'en revenais pas qu'elle enquête autant, qu'elle fouille même le site web de l'organisateur pour vérifier la date. C'était absurde, et pourtant, elle était prête à tout pour me prouver que je mentais.

Le soir-même, alors que j'étais enfin sur place avec Julien, les messages incessants recommencent. Elle voulait savoir si des filles étaient présentes. Si oui, comment elles s'appelaient, ce qu'elles me disaient, si elles essayaient de me séduire. Selon elle, c'était évident : parce que j'avais un fils, les femmes seraient forcément à mes pieds.

Mais moi, je ne pensais qu'à une chose : profiter de cette soirée avec Julien, comme prévu. Je suis réservé de nature, alors draguer ? Même pas en rêve. Les deux filles qui étaient là ? Je n'ai pas échangé un mot avec elles. Rien, nada. Pourtant, pour elle, c'était impossible : je devais mentir, comme toujours.

Ses questions, répétitives, insistantes, ne s'arrêtaient pas. Et malgré mes réponses claires, elle revenait à la charge encore et encore.

À force, elle a fini par gâcher une partie de ma soirée. Moi qui voulais juste me détendre, oublier les complications et passer un bon moment, je me suis retrouvé sous pression. Ses doutes, sa jalousie, sa méfiance omniprésente, tout ça pesait sur moi.

Cette soirée, je m'en souviens bien. Pas seulement pour les rires et les éclats de lumière, mais aussi pour cette sensation amère. Ce poids constant de devoir me justifier, de devoir prouver encore et toujours que je n'avais rien à cacher. Une simple soirée entre amis était devenue, à ses yeux, un champ de bataille où elle cherchait à m'accuser.

Et moi, je ne comprenais pas. Pourquoi fallait-il qu'elle transforme tout en enquête, en suspicion ? Pourquoi ne pouvait-elle pas juste… me faire confiance ?

À l'époque, j'allais régulièrement au jardin avec Alexandre et Thomas. On cultivait quelques légumes, partageait des discussions simples, et passait du bon temps. C'était un moment de pause, loin du stress du quotidien.

Quand j'ai annoncé sur Facebook que j'étais en couple, ils se sont naturellement intéressés à ma nouvelle relation. Des questions classiques, rien de bien sorcier : "Elle fait quoi dans la vie ?", "Elle habite où ?", ce genre de curiosités légitimes qu'on pose en toute bienveillance.

Le soir, comme souvent, elle m'a bombardé de questions. Elle voulait savoir exactement ce que mes amis avaient dit, mot pour mot. J'ai dû réciter nos discussions dans les moindres détails, comme si je passais un interrogatoire. Mais bien sûr, ça ne s'arrêtait pas là.

Très vite, elle a ressorti ses théories farfelues, celles qui finissaient toujours par m'user. Selon elle, Alexandre et Thomas ne s'étaient pas contentés de poser des questions banales. Non, dans sa tête, ils avaient critiqué notre couple, m'avaient conseillé de la quitter, et l'avaient insultée dans mon dos.

Elle était persuadée qu'ils la trouvaient moche, grosse, qu'ils avaient jugé qu'elle n'était pas à la hauteur pour moi. Rien de tout cela n'avait été dit, bien sûr. Mais elle ne voulait rien entendre. Elle exigeait que je "l'avoue" et finissait par s'énerver, prisonnière de ses propres suppositions.

J'en avais marre. Marre de devoir me justifier pour des conversations normales. Marre de devoir prouver encore et toujours que mes amis ne complotaient pas contre elle.

Elle me poussait à gratter dans mes souvenirs, à analyser chaque mot échangé avec eux, comme si je cachais une vérité qu'elle cherchait à déterrer.

Rien n'était jamais simple avec elle. Même nos moments de complicité se retrouvaient contaminés par cette jalousie omniprésente, ce besoin de tout contrôler. Et moi, à force, je me sentais étouffé, vidé.

Le jardin, qui devait être un espace de tranquillité et de détente, était devenu un autre terrain d'interrogations. Plus qu'un moment agréable entre amis, cela se transformait en une source de conflits, à cause de cette obsession qu'elle avait de voir des ennemis partout, même là où il n'y en avait jamais eu.

Quand on n'était pas ensemble physiquement, elle insistait pour qu'on reste en cam sur Skype. À première vue, cela semblait mignon, une façon de rester connectés malgré la distance. Mais très vite, c'est devenu une surveillance constante.

Je restais planté devant mon ordinateur, parfois des heures, sans qu'on se parle vraiment. Il y avait de longs silences. De son côté, elle disparaissait parfois de l'écran, s'occupant ailleurs, mais restait à l'affût. Moi, dès que je bougeais pour aller me doucher, faire le ménage, ou simplement passer aux toilettes, j'avais droit à un interrogatoire systématique à mon retour : "Tu étais où ? Tu faisais quoi ?". Elle ne supportait pas l'idée que je sois hors de son champ de vision, même pour quelques minutes.

Paranoïa oblige, je me doutais qu'elle se plaçait parfois exprès hors de caméra pour voir ce que je faisais ou écouter discrètement. Une fois, j'ai mis un CD, coupé le micro et chantonné pour me détendre. Mauvaise idée. Elle a tout de suite imaginé que je n'étais pas seul. Elle m'a accusé d'avoir une maîtresse, me reprochant d'avoir coupé le micro pour cacher une liaison.

Face à cette accusation absurde, je me suis levé, PC portable en main, pour lui montrer chaque recoin de ma maison. J'ai parcouru toutes les pièces, caméra en main : la cuisine, le salon, la salle de bain, les chambres… Rien à cacher. Mais non, pour elle, ma prétendue amante s'était "cachée" dans la buanderie ou avait fui à temps. Quand je lui ai proposé de vérifier, elle a refusé, affirmant qu'elle était déjà partie.

Je me retrouvais piégé dans ce délire. Une amante silencieuse, qui se cacherait partout sans jamais se manifester ? Rien n'avait de sens.

En plus de cette jalousie maladive, il y avait cette obsession de vouloir être reconnue par tout le monde comme "ma copine"... tout en refusant de le faire elle-même. Elle insistait pour que je dise à ma famille, à mes amis, et à quiconque me connaissait, que nous étions en couple. Pourtant, de son côté, c'était un tout autre discours. Elle ne voulait pas que cela se sache, surtout si quelqu'un risquait de le rapporter à son ex.

Son ex-copain, avec qui elle n'était plus depuis cinq ans, pesait encore lourdement sur notre relation. Elle avait une peur inexplicable qu'il apprenne notre couple, même s'il était marié et avait refait sa vie. Cela devenait une excuse permanente pour ne pas avancer ensemble.

J'avais pourtant fait des efforts. J'avais mis sur Facebook que nous étions en couple, une démarche qui pour moi était significative. Mais elle refusait de faire pareil. Quand je lui demandais pourquoi, elle s'énervait, répétant que je connaissais la raison. Oui, je savais : elle espérait encore, quelque part, que son ex reviendrait.

Petit à petit, tout cela m'étouffait. Sa jalousie excessive, ses accusations sans fondement, ses contradictions… Rien ne marchait. Je ne pouvais plus avancer dans une relation où je devais constamment prouver ma bonne foi.

Même si je faisais des efforts pour construire quelque chose avec elle, ses théories farfelues et son obsession pour son ex rendaient tout impossible.

Je devenais un étranger dans ma propre maison, un prisonnier surveillé derrière une webcam. Et au fur et à mesure, je réalisais que cette relation n'apportait ni sérénité, ni bonheur, mais seulement un poids grandissant qui menaçait de tout écraser.

Le décès de ma grande tante m'a profondément touché. J'étais abattu, sans le moral ni l'énergie pour gérer autre chose que ma peine. Ce jour-là, au lieu de recevoir du soutien ou de la compréhension, Stéphanie m'a bombardé de questions. Mais pas avec bienveillance, non… Elle voulait tout savoir : son nom de famille, l'heure de l'enterrement, le lieu exact. Son but ? Vérifier ces informations dans le journal ou sur internet, comme elle l'avait déjà fait auparavant.

Cette méfiance permanente me rongeait, mais je ne voulais pas qu'elle gâche ce moment de recueillement. J'avais donc prévu de mettre mon téléphone en mode silencieux, pour ne pas être distrait ni stressé davantage.

Contre toute attente, durant la cérémonie, je n'ai reçu aucun message. Cela m'a étonné, presque rassuré. Mais le soir-même, après cette journée éprouvante, elle m'a fait une remarque qui m'a laissé sans voix. Elle m'a demandé pourquoi je n'avais pas profité de l'enterrement pour annoncer que nous étions en couple.

Je suis resté stupéfait. Un enterrement, un moment de recueillement et de deuil, et elle voulait que je m'y lève pour parler de notre relation ?

Ce décalage total m'a glacé. Comment pouvait-elle être aussi déconnectée ?

Notre relation a duré plusieurs mois, rythmée par des moments complices mais aussi par de nombreuses incompréhensions. Nous avons vécu quelques instants marquants, notamment deux escapades.

La première fois, tout semblait léger et agréable. Mais la seconde, marquée par son entretien d'embauche, révéla une autre facette. Alors qu'elle s'absentait, elle laissa son téléphone sur la table. J'ai découvert qu'il ne contenait presque rien, comme si tout avait été effacé. Cela m'a laissé un goût amer : pourquoi tant de méfiance envers moi, alors qu'elle-même semblait cacher des choses ?

Quand elle apprit que j'avais regardé, elle s'emporta. Pour elle, c'était impardonnable. Mais moi, j'en avais assez de cette relation à sens unique où elle fouillait tout ce qui m'appartenait, mais où je n'avais jamais le droit de faire pareil.

Un jour, ma sœur m'appela, paniquée. Elle n'avait pas eu de nouvelles de notre père depuis un moment. J'ai partagé mon inquiétude avec Stéphanie. Mais sa réponse me glaça : "On s'en fout, il peut mourir, ce n'est pas grave."

Ces mots, dits froidement, résonnèrent en moi comme un coup de massue. Même si elle tenta de se rattraper, le mal était fait. Ce manque total d'empathie m'a marqué à jamais.

J'avais l'habitude de me promener avec mon fils, simplement pour profiter du temps ensemble. Mais à chaque fois, Stéphanie m'accablait de questions : "Tu as parlé à des femmes ?", "On t'a dragué ?". Comme si être père signifiait forcément attirer l'attention.

Chaque sortie devenait un moment de tension. Je devais justifier l'injustifiable, expliquer des choses qui n'avaient même pas eu lieu. C'était épuisant.

Un jour, je n’ai plus supporté. Je lui ai dit de ne pas venir, de rester chez elle. C’était le signe que je n’en pouvais plus.

Je l’ai quittée, calmement, en lui expliquant que j’étais usé par cette jalousie constante, ce besoin de contrôle, ce manque de confiance. Mais elle refusait de comprendre.

Elle est même venue chez moi sans prévenir, m’a harcelé au téléphone, parfois en numéro masqué. Elle voulait me convaincre que nous étions un couple parfait. Mais non. Ce n’était pas la réalité.

J’étais à bout. Et j’ai mis fin à cette histoire, parce qu’il fallait que je me protège.

Sabrina

Chaque histoire commence bien avant les rencontres et les choix de l'adulte. La mienne a été marquée très tôt par une présence invisible mais lourde : l'ombre du désespoir de mon père. Grandir dans une maison où la menace du suicide rôde sans jamais se dire clairement, c'est vivre avec une épée suspendue au-dessus de soi.

Je me souviens de ces journées où le silence devenait inquiétant. Pas de réponse au téléphone. Pas de signe de vie. Et moi, le cœur battant, obligé d'aller vérifier, franchissant le seuil de la maison la peur au ventre : « Et si c'était trop tard ? » Cette angoisse, je la portais seul, en essayant de protéger ma sœur, en essayant de protéger mon fils plus tard. Ce poids, je ne l'ai jamais vraiment exprimé. Pourtant, il a façonné mon regard sur la vie. Il m'a appris que rien n'est plus précieux que la sincérité. Quand la mort plane, les faux-semblants n'ont plus leur place. J'ai grandi avec cette certitude : le mensonge est une trahison plus destructrice encore que l'absence. Dans cette obscurité, il y avait malgré tout de la lumière. Mon père, malgré ses silences, n'a jamais voulu nous faire sentir coupables. Il portait son fardeau seul, comme s'il voulait nous protéger. Et peut-être est-ce pour cela que, moi aussi, je me suis souvent tu. Je portais mes blessures dans le silence, sans vouloir peser sur les autres. Mais ce silence, je l'ai payé cher.

Il m'a fallu des années pour comprendre que mes colères, mes déceptions, mon besoin vital de vérité venaient de là. De ce père fragile que j'aurais voulu sauver, mais que je ne pouvais pas. De cette peur constante de le perdre, qui a fait naître en moi une exigence : ne plus jamais perdre de temps avec le mensonge.

Cette enfance a fait de moi quelqu'un d'hypersensible, parfois trop. Mais c'est aussi ce qui m'a permis de devenir attentif aux autres, à leurs blessures cachées, à leurs failles.

C'est ce qui m'a préparé, sans que je le sache, à être un père différent, un père présent, même si la vie ne m'a pas toujours laissé la place que j'aurais voulu.

La rencontre

J'ai rencontré Sabrina un soir d'hiver, grâce à un groupe de sorties amicales en ligne. Ce n'était pas une décision prise de gaieté de cœur : à vrai dire, je n'avais pas vraiment envie d'y aller. J'avais d'autres projets pour la soirée, et puis je n'étais pas dans une période où j'aimais particulièrement les rassemblements. Mais un ami avait insisté. Il me disait que ce serait l'occasion de voir du monde, de sortir de ma routine, et surtout il semblait très enthousiaste à l'idée que j'y participe.

Finalement, j'ai cédé. Peut-être par curiosité, peut-être parce que je ne voulais pas décevoir. Je ne savais pas alors que cette décision allait marquer un tournant dans ma vie, qu'elle allait planter une graine qui me hanterait encore longtemps après. La soirée avait commencé de manière banale. Des conversations de groupe, des échanges de politesses, des visages que je ne connaissais pas vraiment. Rien ne laissait présager que quelque chose d'important se produirait. Et puis, je l'ai vue. Elle était assise en face de moi. Elle ne parlait pas beaucoup, se tenait en retrait, presque dans son silence. Mais il y avait en elle une présence qui captait l'attention sans qu'elle ait besoin de dire un mot. Son allure me frappait : une élégance naturelle, un soin dans sa manière d'être, un mélange de réserve et de mystère qui la rendait fascinante. Ses tatouages m'ont immédiatement marqué. Ils semblaient raconter une histoire, être les fragments visibles d'un vécu que je ne connaissais pas mais que j'avais envie de découvrir. Je me surprenais à les observer, à imaginer ce qu'ils pouvaient signifier pour elle. Et puis il y avait sa beauté. Une beauté qui ne cherchait pas à s'imposer mais qui s'imposait d'elle-même. Ses traits délicats, son sourire timide mais lumineux, ses yeux surtout… Ces yeux avaient une profondeur incroyable. Quand nos regards se croisaient, même brièvement, j'avais l'impression d'y voir une intensité qui me dépassait. Comme si elle portait en elle des secrets, des douleurs peut-être, mais aussi une force douce, une lumière intérieure.

À côté d'elle, je me sentais terriblement banal. Elle semblait appartenir à un autre monde que le mien. Elle était soignée, élégante, sûre d'elle, tandis que moi je portais des vêtements pris au hasard, sans vraiment réfléchir à mon apparence. Je n'avais pas cette assurance naturelle qu'elle dégageait. Je me disais : *jamais une femme comme elle ne pourrait s'intéresser à moi*.

Alors je n'ai presque rien dit. Je me suis réfugié dans mon rôle habituel : observer, sourire poliment, discuter avec les autres, mais éviter de trop m'exposer. Je me suis concentré sur les personnes que je connaissais déjà, pour ne pas me sentir trop isolé. Et pourtant, malgré mes efforts pour détourner mon attention, Sabrina était là, constamment dans un coin de mon esprit.

Je ne savais pas quoi lui dire. De quoi aurais-je pu parler ? Je craignais de paraître maladroit, inintéressant, trop simple. Alors j'ai choisi le silence, par peur du rejet. Mais ce silence était rempli de pensées. Chaque geste d'elle, chaque sourire, chaque regard me restait gravé.

Cette première rencontre n'a pas été marquée par de grandes conversations ou des gestes forts. Et pourtant, elle a laissé en moi une empreinte indélébile. Comme si, en une soirée, quelque chose s'était réveillé. Un désir timide, une curiosité profonde, une attirance mêlée de crainte.

À partir de ce soir-là, Sabrina est restée dans ma tête. Je me souvenais de son visage, de ses yeux, de son allure. Je revoyais ses tatouages comme des énigmes que j'aurais voulu déchiffrer. Et même si je me disais que c'était impossible, qu'elle était hors de ma portée, une partie de moi espérait secrètement que nos chemins se recroiseraient. Je crois que c'est ça, la force des vraies rencontres : elles n'ont pas besoin de grands éclats. Parfois, un seul regard suffit à bouleverser quelque chose en nous. Ce soir-là, Sabrina est entrée dans ma vie, sans bruit, sans geste particulier. Mais elle y est entrée pour ne plus jamais en sortir.

Après cette première soirée, Sabrina ne m'a pas quitté l'esprit. Elle restait comme une présence invisible mais constante, un souvenir qui revenait sans cesse malgré moi. Je me disais que ce n'était qu'un fantasme, une admiration à distance, quelque chose qui ne mènerait nulle part. Pourtant, au fond de moi, une petite voix murmurait que ce n'était pas fini.

Et effectivement, nos chemins se sont recroisés. Lors d'autres sorties, je la revoyais. Toujours à distance, toujours avec la même retenue. Je l'observais, je l'écoutais parfois, mais je ne trouvais jamais le courage de m'approcher vraiment. Elle me paraissait toujours aussi inaccessible, comme si elle évoluait dans une sphère à laquelle je n'avais pas accès. Jusqu'au jour où j'ai osé franchir une étape. J'ai décidé de lui écrire, timidement, sur les réseaux. Un simple message, rien d'extraordinaire, mais qui a suffi à enclencher quelque chose. À ma grande surprise, elle m'a répondu. Nos échanges ont commencé ainsi, de manière presque banale. Mais rapidement, ils ont pris une place importante dans ma vie. Chaque jour, je guettais ses messages. Chaque réponse de sa part avait le pouvoir d'illuminer ma journée. Nous avons commencé à parler de tout et de rien, de nos quotidiens respectifs, et petit à petit de choses plus personnelles.

Dès le début, elle a été honnête sur un point : elle était en couple. Mais dans le même souffle, elle a laissé entendre que sa relation battait de l'aile. C'était une barrière, bien sûr, mais aussi une ouverture. Elle ne m'a jamais fait croire qu'elle était libre, mais elle n'a pas non plus fermé la porte à nos échanges. Et moi, malgré cette situation, je m'accrochais à cette petite lueur d'espoir.

Je m'attachais à elle. Ses messages devenaient une habitude réconfortante, une sorte de rituel quotidien qui m'apportait chaleur et proximité. Je me surprenais à attendre ses mots avec impatience, à sourire devant mon écran en découvrant une photo qu'elle partageait, par exemple celle de ses ongles décorés. De simples détails, mais qui pour moi prenaient une importance immense.

C’était comme si, à travers ces petites attentions, elle m’ouvrait une porte. Une porte vers son univers, vers son intimité. Et je croyais y voir des signes. Des signes qu’elle me laissait entrer doucement dans sa vie, qu’elle m’accordait une place spéciale.

Mais derrière cet enthousiasme, je portais encore mes blessures. Mes expériences passées m’avaient appris à me méfier. J’avais connu les mensonges, les trahisons, les faux-semblants. Ces cicatrices étaient toujours présentes. Alors je me suis confié à elle. Je lui ai parlé de ma peur du mensonge, de mon besoin viscéral de vérité. Je lui ai dit que je pouvais tout entendre, même les vérités les plus difficiles, mais que je ne supporterais pas d’être trompé.

À ce moment-là, j’étais convaincu que l’honnêteté pouvait tout sauver. Que si nous étions sincères l’un envers l’autre, il y avait une chance que quelque chose de beau naisse, malgré les obstacles.

Avec Sabrina, je retrouvais une envie que j’avais perdue : celle d’oser espérer. Je me sentais revivre, comme si chaque mot échangé rallumait une flamme en moi. Elle me plaisait de plus en plus, et je pensais que, peut-être, je n’étais pas indifférent à ses yeux non plus.

Je rêvais d’un avenir possible, même si je savais que la réalité était compliquée. Je voulais croire qu’avec elle, tout pouvait être différent.

À mesure que nos échanges se multipliaient, Sabrina occupait de plus en plus mes pensées. Elle était à la fois proche et lointaine : chaque message, chaque photo me rapprochait d’elle, mais son couple et ses hésitations maintenaient une barrière invisible entre nous. Je ne savais pas vraiment comment qualifier ce que je vivais. Ce n’était pas une relation amoureuse, pas encore. Mais ce n’était pas non plus une simple amitié. C’était quelque chose d’indéfini, de fragile, mais d’intense. Et ce flou me laissait à la fois plein d’espoir et rempli de doutes.

Pourtant, malgré ce brouillard, il y avait en moi une certitude : Sabrina m'inspirait. Elle faisait naître en moi une envie d'écrire, de mettre des mots sur ce que je ressentais. Alors, un soir, j'ai pris un carnet et j'ai laissé mes émotions couler. Les phrases sont venues d'elles-mêmes, sans effort, comme si elles attendaient depuis longtemps de prendre forme. Ce poème, je ne lui ai jamais donné. Trop peur qu'elle le rejette, trop peur de me montrer vulnérable. Mais il reste pour moi le reflet fidèle de ce que je voyais en elle à cette époque : une étoile inaccessible, belle et troublante.

Sabrina, l'inaccessible

C'était un soir d'hiver, sous les lumières tamisées,
Que Sabrina est entrée, sans un mot, dans mon univers.

Assise en face, un sourire réservé,
Ses tatouages, témoins d'histoires silencieuses,

Étaient pour moi des mystères, fascinants et précieux.
Elle semblait intouchable, une étoile trop lointaine,

Avec son allure soignée et son élégance sereine.
Son visage, délicat comme un éclat d'ivoire,

Sa bouche, un poème à elle seule, m'invitait à croire.
Et dans son regard, profond, intense,

Je voyais des secrets, une étrange danse.
Son corps, une harmonie de douceur et de force,

Évoquait un équilibre que rien ne distorsionne.
Elle avait des formes qui parlaient à mon âme,

Un éclat de féminité, une invisible flamme.
Mais moi, dans mes vêtements pris au hasard,

Je me voyais trop simple, un rêveur sans égard.
Lors des soirées, je restais dans mon silence,

Trop certain qu'elle vivait dans une autre existence.
Mais quand nos mots se croisèrent sur un écran,

J’ai découvert un cœur, peut-être vacillant.
Elle me parlait, chaque jour, une douce habitude,

Qui nourrissait mon espoir, ma gratitude.
Elle était en couple, une barrière invisible,

Mais ses mots parfois faisaient l’amour possible.
Je voulais respecter, être là sans imposer,

Lui offrir mon écoute, ma patience, mon amitié.
Pourtant, je rêvais de la tenir dans mes bras,
De poser mes lèvres sur les siennes, tout bas.

Un soir, elle m’a pris dans ses bras, un instant volé,
Et j’ai senti son parfum, un souvenir enflammé.

Je voulais tant lui montrer ma tendresse,
Mais je craignais son monde, ses promesses.

Je respectais ses doutes, ses choix, ses chaînes,
Espérant qu’un jour elle m’ouvre à ses peines.
Je ne voulais pas détruire ce qui restait d’eux,

Mais dans ses yeux, je cherchais un feu.
Un feu qui me dirait : « Toi, tu comptes, tu es là,

Un futur est possible, ne baisse pas les bras. »
Alors j’attendais, entre désir et respect,

Rêvant d’un jour où nos chemins se mêleraient.
Car Sabrina, l’inaccessible, la lumière lointaine,

Était devenue l’étoile qui apaisait ma peine.

Ce poème était mon secret. Mon exutoire. Ma manière de transformer en mots ce que je n'osais pas dire. À travers lui, je lui déclarais en silence ce que je n'aurais jamais osé avouer à voix haute.

Et même si elle ne l'a jamais lu, il reste pour moi le témoignage de ce que j'ai ressenti à ses côtés : l'admiration, le désir, mais aussi le respect et la retenue. Une tension permanente entre ce que je voulais lui offrir et ce que je n'osais pas demander.

Sabrina était devenue une muse. Une source d'inspiration, mais aussi de frustration. Car chaque mot que j'écrivais soulignait le fossé qui me séparait d'elle. Un fossé fait de principes, de situations, de silences.

Et pourtant, je continuais à espérer.

Très vite, après la douceur des débuts, j'ai commencé à percevoir un décalage. Sabrina avait des mots qui me touchaient profondément, mais ses actes racontaient une autre histoire. C'était comme si elle avait toujours deux versions d'elle-même : celle qui se confiait à moi, et celle qui vivait en dehors de nos échanges.

Elle me disait qu'elle voulait être seule, qu'elle avait besoin de temps pour elle, qu'elle n'était pas prête à s'engager à nouveau. Mais presque dans la même conversation, elle laissait entendre qu'elle rêvait d'un enfant, d'une relation différente, d'un futur apaisé. Comment concilier ces deux discours ? Vouloir être seule et en même temps parler d'avenir partagé ?

Elle insistait aussi sur son détachement. Elle me répétait qu'elle ne voyait personne, qu'elle avait coupé les ponts avec certaines personnes de son passé. Pourtant, quelques jours plus tard, elle me donnait des détails qui prouvaient l'inverse. Elle évoquait une sortie, un échange, un souvenir récent avec ceux dont elle disait s'être éloignée.

Elle me présentait notre lien comme une amitié sincère. Mais dans le même temps, elle avait des gestes et des mots qui dépassaient largement ce cadre. Elle me prenait dans ses bras, laissait planer des ambiguïtés, me donnait des attentions qui n'étaient pas anodines. Puis, presque aussitôt, elle me rappelait à l'ordre : « Tu sais bien, ce n'est pas de l'amour, tu es un ami. » Ce va-et-vient incessant me laissait désemparé.

Un jour, elle m'a directement demandé d'être sa « relation pansement ». Pas une théorie générale, pas une simple réflexion sur les autres : elle m'a demandé par message, moi, et m'a demandé si j'acceptais ce rôle. J'ai dit oui, malgré mes doutes, malgré ma peur de n'être qu'une étape provisoire. J'ai accepté parce que je voulais être près d'elle, parce que je croyais que peut-être, au-delà de ce rôle, elle finirait par voir en moi quelqu'un d'important et que même si cela aurait été provisoire, je ne lui en aurais pas voulu si la sincérité était là, comme après rare ex, la sincérité et respect étant là, je serais rester amis et n'en lui aurais pas voulu ! Mais à peine avais-je accepté qu'elle me rejetait déjà, comme si ma réponse l'avait surprise, ou pire, déçue. Et pourtant, malgré ce rejet, elle est revenue plus tard me solliciter, me parler, me tendre encore cette idée. D'où mes interrogations sans fin : pourquoi me demander cela si c'était pour me repousser ? Pourquoi jouer avec mes sentiments de cette manière ? Pourquoi moi ?

Il y avait aussi ces contradictions dans ses jugements. Elle me reprochait d'être trop intense, trop impliqué, alors que c'était elle qui me confiait des morceaux entiers de sa vie. Elle m'accusait d'attendre trop, alors que c'était elle qui alimentait mes espoirs. Elle me disait de ne pas me projeter, puis, quelques heures plus tard, me décrivait l'enfant qu'elle aurait voulu avoir, ou la maison dans laquelle elle rêvait de vivre.

À force, je ne savais plus quoi penser. J'étais perdu dans ce labyrinthe de doubles discours. D'un côté, elle soufflait le chaud, me donnait envie d'y croire. De l'autre, elle soufflait le froid, brisant d'un mot l'élan qu'elle venait de provoquer.

Je me suis demandé si elle agissait ainsi consciemment. Était-ce une stratégie pour me garder sous sa coupe ? Ou bien était-elle elle-même prisonnière de ses contradictions, incapable de savoir ce qu'elle voulait vraiment ?

Quoi qu'il en soit, moi je payais le prix. Mon psy, voyant mes écrits me l'a confirmé. Chaque contradiction creusait un peu plus le doute en moi. Un doute qui me rongeait, mais qui ne m'empêchait pas d'espérer. Car malgré tout, une partie de moi continuait à croire qu'au fond de ses contradictions, il y avait une vérité qui finirait par émerger. Une vérité qui me donnerait raison d'avoir tenu, d'avoir cru, d'avoir attendu.

Mais en attendant, je vivais dans ce flou permanent. Ni ami, ni amant. Ni rejeté, ni choisi. Juste suspendu dans un entre-deux où chaque mot pouvait ranimer l'espoir ou l'éteindre.

Les contradictions étaient déjà difficiles à vivre, mais ce qui m'a le plus blessé, ce sont les mensonges. Avec Sabrina, il y avait toujours un décalage entre ce qu'elle disait et ce que je constatais. Un fossé permanent, une sorte de double réalité où ses paroles ne correspondaient jamais à ses actes.

Elle affirmait vouloir être seule, se reconstruire, couper les ponts avec certaines personnes. Mais quelques jours plus tard, ses propos ou ses comportements prouvaient qu'elle n'était pas aussi isolée qu'elle le disait. Elle parlait d'indépendance, et pourtant, elle continuait à entretenir des liens ailleurs.

Elle m'assurait qu'elle n'était plus sur les sites de rencontre, qu'elle avait laissé tout ça derrière elle. Mais je découvrais qu'elle y était encore active, qu'elle consultait, qu'elle échangeait. Quand je l'interrogeais, ses réponses variaient selon les moments. Parfois, elle disait que ce n'était rien, que c'était juste par habitude. D'autres fois, elle niait purement et simplement, comme si mes yeux m'avaient trompé. Et quand je poussais un peu, elle se mettait en colère, renversait la situation en me reprochant mon manque de confiance.

Et quand je soulignais l'incohérence, elle minimisait : « Ce n'est pas ce que tu crois », « tu interprètes mal », « tu cherches des problèmes où il n'y en a pas ».

Il y avait toujours une explication, toujours un moyen de détourner. Mais jamais une réponse claire.

Elle insistait aussi sur sa sincérité. Elle jurait qu'elle ne me cachait rien, qu'elle était transparente. Mais dans ses gestes, dans ses silences, dans les détails qu'elle laissait échapper, je voyais bien qu'il y avait des zones d'ombre. Parfois, elle se contredisait dans la même conversation. Ce qu'elle affirmait un jour, elle le niait le lendemain.

Et chaque fois que je pointais une incohérence, elle se fermait, se braquait, retournait les accusations contre moi. Elle réussissait presque à me faire douter de mes propres perceptions. Je me demandais si ce n'était pas moi qui voyais mal, qui inventais des choses. Comme si elle avait le don de manipuler la réalité pour la tordre à son avantage.

Ces mensonges n'étaient pas seulement des omissions ou des maladresses. Ils prenaient une dimension plus lourde, plus insidieuse. Car ils ne concernaient pas seulement des détails anodins, mais le fond même de ce qu'elle ressentait, de ce qu'elle voulait, de ce qu'elle attendait de moi.

Un jour, elle m'assurait que je comptais pour elle, qu'elle tenait à moi. Le lendemain, elle me traitait comme si je n'étais qu'un ami encombrant, presque comme une erreur. Elle me promettait qu'elle ne disparaîtrait pas, puis m'ignorait pendant des jours. Elle me confiait qu'elle voulait que je reste proche, puis me repoussait brutalement si je m'approchais trop.

C'était un jeu d'équilibre impossible : donner juste assez pour me retenir, mais jamais assez pour me rassurer.

Et moi, au milieu de tout ça, je m'épuisais à chercher la vérité. Où commençaient ses réels sentiments et où finissaient ses mensonges ? Est-ce qu'elle se mentait à elle-même et, ce faisant, me mentait aussi ? Ou bien était-ce volontaire, une manière de garder le contrôle, de ne jamais se livrer entièrement ?

Quoi qu'il en soit, ces mensonges ont peu à peu miné ma confiance. Ils m'ont rongé de l'intérieur, car je suis quelqu'un qui place l'honnêteté au-dessus de tout. Pour moi, un mensonge détruit tout, plus sûrement que la pire des vérités. Et avec elle, je vivais dans un univers où tout pouvait être remis en question, où rien n'était jamais certain.

Chaque mensonge, chaque dénégation, chaque volte-face a planté une nouvelle épine dans mon cœur. Et même quand je voulais pardonner, même quand je cherchais des excuses, le poison restait.

S'il y a une chose qui m'a profondément marqué, au-delà des contradictions et des mensonges, c'est la tentation du chantage affectif, et surtout la manière dont j'ai fini par y répondre.

Très tôt, Sabrina m'a fait part de ses moments de désespoir, de ses pensées sombres. Au début, j'ai pris ses paroles au sérieux. Je savais ce que c'était d'être au bord du gouffre, je connaissais trop bien cette peur héritée de mon passé familial, et je ne voulais pas minimiser la souffrance d'une personne en détresse. Alors j'ai écouté, j'ai essayé d'être présent.

Mais les choses ont basculé quand elle a commencé, non plus à confier sa douleur, mais à s'en servir comme d'un levier. À plusieurs reprises, elle a laissé entendre que si je m'éloignais, si je ne répondais plus, elle pourrait en vouloir à la vie, jusqu'à évoquer la mort et à me faire sentir que j'en serais responsable. Ces mots m'ont frappé très fort : c'était la même blessure que j'avais vue planer dans ma famille, la même ombre qui avait déjà rôdé autour de moi.

Entendre que ma prise de distance pourrait être présentée comme la cause de sa disparition réveillait en moi des terreurs anciennes.

Et là, quelque chose a changé en moi. Plutôt que de m'enfoncer dans la culpabilité, j'ai pris conscience que cette tactique me mettait dans une position inacceptable. J'ai réalisé que je ne pouvais pas être tenu responsable de la vie ou de la mort de quelqu'un d'autre, et surtout que laisser cette culpabilisation m'empêcher de me protéger reviendrait à me sacrifier, au détriment de moi-même. J'ai senti qu'il fallait tracer une limite nette.J'ai donc coupé court. Pas parce que je n'éprouvais plus d'empathie, mais parce que je ne me laisserais plus instrumentaliser par la menace implicite de sa souffrance. Quand elle a essayé de me renvoyer la responsabilité de ses mots sombres, je lui ai répondu autrement : par la distance, par des limites claires, par le refus d'endosser une culpabilité qu'on m'imposait. Ce n'était pas un acte froid ; c'était une décision de survie émotionnelle. Me laisser accuser de sa mort, ou accepter qu'elle me place dans ce rôle, c'était réveiller des zones noires qui m'avaient déjà failli engloutir. Pour mon bien et pour celui de mon fils, je ne pouvais pas céder.

La conséquence immédiate a été brutale : cette mise à distance a déclenché chez elle des réactions puissantes, colère, accusations, tentatives de culpabilisation encore plus marquées. Mais, paradoxalement, c'est aussi ce qui m'a permis de reprendre un peu de pouvoir sur ma vie. En affirmant mes limites, j'ai refusé d'être complice d'un mécanisme destructeur.Ce n'était pas tout. Plus tard, j'ai appris que je n'étais pas le seul dans ce cas : elle avait employé le même levier avec d'autres hommes, usant des mêmes menaces voilées pour les maintenir proches ou les reprendre lorsqu'ils prenaient leurs distances. Savoir cela m'a fait osciller entre colère et tristesse.

Colère parce que ces manipulations ne sont pas anodines ; tristesse parce que je réalisais qu'elle recyclait une douleur réelle en moyen de contrôle, au prix de la santé mentale de plusieurs personnes.

Je n'ai pas choisi la facilité en coupant net : ce fut douloureux, culpabilisant, chargé d'images et de souvenirs. Mais c'était nécessaire. Me protéger signifiait aussi protéger mon fils de ce fardeau émotionnel. Et surtout, cela signifiait refuser d'être responsable d'une histoire qui n'était pas entièrement la mienne.

Le chantage affectif est une prison invisible, on n'en voit pas toujours les barreaux. J'ai compris qu'on peut tendre la main à quelqu'un sans pour autant accepter d'être tenu prisonnier par sa détresse. En posant mes limites, j'ai cessé d'être l'objet d'un chantage qui me détruisait. C'était un tournant : une rupture avec le jeu, une tentative de retrouver une dignité et une clarté qui m'avaient trop souvent fait défaut.

Après que j'aie refusé de me laisser tenir par son chantage, parce que ces menaces réveillaient trop mes propres idées noires et celles de mon fils — elle est finalement revenue vers moi, mais pas pour clarifier. Elle a repris contact en me disant qu'elle se « concentrait » sur sa souffrance, qu'elle avait besoin d'être seule, et qu'il fallait me montrer compréhensif. Pourtant, dans le même souffle, ses actes montraient autre chose : elle continuait d'être active, à jouer sur les mêmes contradictions qu'avant.

La brasserie où je l'avais emmenée (ce soir-là) a été l'un des signes les plus nets : on a vu la notification Tinder apparaître sur son téléphone, et elle m'a expliqué que c'était « juste » parce qu'elle n'avait pas désinstallé l'application, un mensonge qui m'a achevé. Elle a mis une semaine à m'avouer qu'elle avait rencontré quelqu'un la semaine précédente, alors qu'elle me disait vouloir être seule. Ce décalage entre ses mots et ses actes m'a fait ressentir l'humiliation d'avoir été dupé.

Elle me disait « je veux être seule », elle disait ne pas être en couple, mais j'ai appris plus tard qu'elle était, en réalité, engagée, et qu'elle fréquentait d'autres personnes tout en prétendant le contraire.

Le manque d’écoute m’a tué : je parlai de mes peurs, de mon passé, de mes tatouages, de mes idées noires, mon envie d'enfant, mais aussi mon manque d'être un père au quoditien,et elle n’a jamais vraiment écouté, ou elle a choisi de détourner tout ça pour en faire un argument quand ça l’arrangeait. Je retrouve ces contradictions à plusieurs endroits de mes notes : elle m’ignorait, puis revenait, m’accusait d’interpréter à tort, me renvoyait ma propre « pathologie » alors que tout ce que je demandais, c’était la vérité.

Le pire, c’est que, même après m’avoir demandé d’être sa « relation pansement » (et que j’aie dit oui), elle m’a repoussé, puis continué à me solliciter, puis menti à propos de ses véritables recherches sur les applis. Ce double jeu m’a mis dans une colère sourde : je voyais clairement qu’elle « draguait » sur les sites alors qu’elle me disait que c’était « juste pour discuter ». Ces découvertes m’ont laissé le sentiment d’avoir été utilisé, pris pour un con.

Ce que je reproche avant tout, c’est l’absence d’une conversation honnête de cinq minutes. Si, à un moment donné, elle m’avait simplement dit : « Non, tu ne me plais pas ; je suis en couple ; je suis sur les applis », tout serait été clair et j’aurais pu avancer. Mais au lieu de ça, elle m’a laissé espérer, m’a joué, m’a demandé des preuves d’affection (je lui ai même proposé d’aider financièrement) puis m’a planté un couteau dans le dos rejettant la faute sur moi). Je lui ai prêté ma confiance — je me suis même dit prêt à prêter ou donner jusqu’à 5 000 euros pour sa voiture, et je me retrouve à me demander si elle ne s’est pas servie de moi. Ces passages de mon récit montrent bien que j’ai voulu l’aider, lui contribuer matériellement et émotionnellement, et que tout ça m’a été renvoyé comme si j’étais naïf. Ce simple « 5 minutes » de vérité m’aurait épargné des mois d’angoisse : je n’aurais pas ressenti cette rage d’avoir été pris au piège d’un jeu émotionnel.

Au lieu de cela, j’ai senti en moi ce « Hulk » prêt à exploser, mais j’ai retenu ma colère par respect, par peur, et par le désir d’être compréhensif.

Le fait d'avoir été constamment renvoyé à l'interprétation et accusé d'inventer des choses (voire d'avoir une pathologie) m'a achevé émotionnellement. La seule pathologie que j'ai est ma dépression !

Quand j'ai finalement recoupé les infos, j'ai vu la même mécanique au-delà de notre histoire : elle utilisait les mêmes leviers sur d'autres hommes, noyant la vérité sous des silences, des blocages/déblocages sur les réseaux, et des explications changeantes. Savoir qu'elle avait reproduit ce schéma m'a rendu triste et en colère à la fois : triste parce que des personnes en souffrance se retrouvent instrumentalisées, en colère parce que, malgré tout ce que je lui ai donné (temps, cadeaux, attention), j'ai reçu en retour de la dissimulation.

Il y a autre chose qui me ronge : l'idée que j'aurais pu construire quelque chose de concret et quotidien, être présent chaque jour, vivre mon rôle de père, partager la routine d'une famille. Avec elle, j'en avais envie, j'avais même proposé de m'investir. Mais tout est resté dans l'entre-deux. Ce rêve d'être auprès d'un enfant au quotidien, que je n'ai pas pu réaliser avec mon fils comme je l'aurais voulu, me heurte aujourd'hui en voyant qu'une discussion honnête m'aurait permis d'avancer. Au-lieu de ça : des mensonges, des faux espoirs, et la certitude d'avoir été joué.

Un aveu simple : « Je suis en couple / je veux être avec quelqu'un d'autre / je ne veux pas de toi ». Cinq minutes de vérité m'auraient évité des mois de souffrance. La fin des ambiguïtés : ne plus être accusé d'inventer, de « psychologiser » la situation quand tout était visible sur les applis et dans ses comportements. La certitude que mon aide financière, mes cadeaux et ma confiance n'étaient pas transformés en marchandises émotionnelles.

Ça m'a enfoncé encore davantage dans la dépression, me plaçant devant le mur brutal de l'acceptation, devoir me résoudre à une vie sans couple ni enfant, souvent seul, tandis que mon passé et ses blessures renforçaient ce sentiment d'inéluctabilité.

Marine

J'avais rencontré Marine grâce à un site de sorties amicales, une plateforme où l'on pouvait partager des moments avec des inconnus. Ce soir-là, je n'étais pas dans le meilleur état d'esprit. J'y suis allé presque à contrecœur, sans réel enthousiasme. Mon esprit était ailleurs, sombre, et j'avais l'impression de me forcer, sans vraiment avoir l'énergie de profiter.

Il y avait plusieurs personnes autour de la table, mais ce dont je me souviens, c'est surtout d'elle : Marine. Elle avait remarqué ma tristesse, mon manque de sourire, et elle a fait des efforts pour me changer les idées. Elle me racontait des anecdotes d'archéologie avec humour, s'amusant même à décrire certains os retrouvés. Elle guettait mes réactions, lançait une remarque chaque fois que j'esquissais un sourire, et petit à petit, elle a réussi à me faire rire malgré moi.

Je me souviens encore de son allure : ses boucles, son jean bleu clair, son petit pull en laine gris, et surtout son sourire qui m'avait déjà touché. À côté de moi, Marine parlait avec enthousiasme de ses chantiers, mais aussi de choses plus légères, comme des histoires de zombies ou de jeux vidéo. Elle évoquait ses difficultés à finir un certain jeu, alors que moi, je lui disais que je l'avais terminé plusieurs fois. Ces échanges anodins ont brisé la glace et m'ont réchauffé le cœur.

Puis, à la fin de la soirée, contre toute attente, elle nous a invités chez elle. Je me rappelle de son appartement : une petite cuisine, un salon avec un lapin dans une cage — détail marquant qui m'a frappé, d'autant plus que plus tard, elle s'était fait tatouer en référence à lui. Nous nous sommes installés sur son vieux canapé-lit, allumant une télévision d'une autre époque pour jouer ensemble à un jeu vidéo. Elle incarnait le personnage féminin, moi le masculin. Nous avons ri, commenté, partagé une complicité simple mais sincère.

Au milieu de la nuit, elle a chanté. Elle m'a parlé d'une chanson qu'elle avait écrite pour un château, puis s'est mise à interpréter une chanson célèbre, celle du Titanic. Elle se tenait l'oreille en chantant, et j'ai trouvé qu'elle chantait plutôt bien. C'est un souvenir tendre, encore gravé en moi aujourd'hui.

Nous avons passé la nuit à discuter, à jouer, à rire par moments. Je suis parti tôt le matin, le cœur chargé de questions : pourquoi moi ? Pourquoi m'avoir invité, alors que je n'étais pas à mon meilleur ? Était-ce simplement de la gentillesse, ou y avait-il autre chose derrière ce geste ?

Avant de partir, elle m'avait donné son numéro sans que je le demande. Mais ensuite, il n'y a jamais eu de suite. Pas de message, pas de rappel. Pourtant, cette soirée, que j'avais vécue d'abord comme une distraction sans importance, a laissé en moi une trace plus forte que je ne l'aurais cru.

Avec le recul, je me rends compte que Marine a eu un geste précieux ce soir-là : celui de m'arracher à ma tristesse, ne serait-ce que pour quelques heures. Un sourire, une invitation, une chanson, de petites choses qui, sur le moment, m'ont aidé plus qu'elle n'aurait pu l'imaginer.

Après notre première rencontre, Marine et moi avons commencé à discuter plus régulièrement. Ce n'était pas constant : parfois des messages, puis plus rien pendant un moment, puis elle revenait vers moi. Mais à chaque reprise, il y avait ce même fil invisible entre nous, une complicité qui renaissait.

Quand enfin nos vies se sont recroisées au bon moment, nous étions tous les deux célibataires. Cette fois-là, notre échange est allé plus loin. Elle s'est ouverte à moi, elle a parlé sans détour. Elle m'a dit qu'elle n'était pas à la recherche d'une grande histoire d'amour, qu'elle voulait surtout profiter de la vie, retrouver de la légèreté.

Elle m'a parlé d'un lien qu'elle voyait comme une amitié particulière : une complicité de confiance, de plaisir partagé, mais sans engagement lourd. En d'autres termes, une relation de type *sexfriend*.

Sur le moment, j'ai accepté cette idée. J'étais dans une période de ma vie où j'avais enfin trouvé un certain équilibre. Je menais une existence simple, solitaire mais apaisée : des balades dans la nature, des sorties photo, du temps pour moi. Je ne ressentais pas le besoin d'une grande histoire passionnelle, mais j'étais ouvert à laisser quelqu'un entrer dans ma vie d'une manière différente. Une relation libre, respectueuse, basée sur la sincérité, même si ce n'était pas de l'amour au sens classique.

Mais au-delà de cette proposition, Marine m'a confié des choses bien plus profondes. Elle m'a parlé de son passé, de ses blessures, et surtout de ce que ses filles avaient traversé avec leur père. Elle m'a dit qu'il avait eu des gestes inacceptables envers l'une d'elles, des gestes incestueux. Elle ne m'a pas tout raconté en détail au départ, mais ce qu'elle a partagé était déjà bouleversant. Ces confidences m'ont glacé le sang. Je sentais dans sa voix le poids de la honte, de la douleur, mais aussi de la colère.

Elle m'a aussi parlé de la perte d'un ami proche, un accident qui avait laissé un vide dans sa vie et celle de ses filles. Dans ce contexte, elle voyait combien ses enfants manquaient de repères masculins. Elle me disait vouloir quelqu'un de bien dans leur entourage, une figure qui leur montrerait que tous les hommes ne sont pas destructeurs ou violents. Ces paroles m'ont profondément touché. Au fond de moi, j'ai eu un déclic : je voulais être ce repère-là. Pas pour remplacer qui que ce soit, pas pour jouer un rôle imposé, mais simplement pour leur offrir une présence bienveillante, douce et respectueuse. J'ai ressenti le besoin instinctif d'être là pour elles, de leur donner une image différente, saine, positive de ce qu'un homme peut être.

Et c'est dans cette dualité que nos débuts se sont dessinés : d'un côté, Marine parlait d'une relation libre, légère, presque ludique, où je pouvais être sa "cible", sa "proie", comme elle aimait le dire en riant. De l'autre, elle me confiait ses blessures les plus intimes, la souffrance de ses filles, son besoin d'avoir un homme de confiance à leurs côtés. Pour moi, ce mélange était déroutant mais aussi révélateur. Car même si j'étais prêt à accepter l'idée d'une relation sans engagement, je sentais déjà que quelque chose de plus fort se jouait là. Derrière ses mots légers, il y avait un besoin profond, presque vital : celui de protéger ses enfants et de se reconstruire elle-même. C'est ce contraste qui m'a accroché : le masque de la femme légère qui voulait "chasser" et s'amuser, et la vérité plus fragile de la mère qui cherchait à sauver ses filles d'une image masculine détruite.

Après que Marine m'ait confié son passé et celui de ses filles, je n'ai pas pu rester indifférent. J'ai ressenti une responsabilité immédiate, presque instinctive. Je ne cherchais pas à remplacer leur père, mais je voulais être un adulte fiable, bienveillant, quelqu'un qui puisse leur donner une autre image de ce que peut être un homme : respectueux, doux et présent. La première fois que j'ai vraiment partagé du temps avec elles, j'ai senti une forme de prudence au début, comme c'est normal avec des enfants qui rencontrent un nouvel adulte. Mais très vite, elles se sont ouvertes. L'une d'elles s'est mise à courir autour de moi, et naturellement, je me suis pris au jeu. J'ai fait semblant de la poursuivre, je l'ai attrapée doucement dans mes bras, et contre toute attente, elle a souri. Avec son passé douloureux, j'avais eu peur qu'un geste aussi simple soit mal interprété ou ressenti comme une intrusion. Mais au contraire, elle l'a accueilli avec joie, comme si ce petit moment venait réécrire quelque chose de positif dans sa mémoire. Puis, au fil des rencontres, les gestes de tendresse se sont multipliés. Elles venaient spontanément me prendre dans leurs bras, se blottir contre moi, ou me dire que j'étais "très gentil". Ces paroles simples, sorties du cœur d'enfants, avaient une force incroyable. Je sentais qu'elles ne jouaient pas, qu'elles ne faisaient pas semblant : elles m'acceptaient réellement.

Je me souviens aussi de leurs mots, qui m'ont profondément marqué : elles ont dit à leur mère, et devant moi, que j'avais déjà fait plus pour elles en peu de temps que leur propre père en plusieurs années. C'était bouleversant à entendre. D'un côté, j'étais touché par cette reconnaissance, par ce regard si pur qu'elles posaient sur moi. Mais de l'autre, je ressentais une immense responsabilité, presque un vertige. Car ces enfants plaçaient en moi une confiance fragile, que je ne voulais pas trahir.

Avec elles, j'ai retrouvé des sensations que je connaissais déjà comme père, mais que je n'avais pas vécues depuis longtemps. Le fait de les voir sourire quand je jouais avec elles, de partager un câlin après une journée agitée, de les entendre rire à mes blagues ou de les voir concentrées sur un jeu que je leur proposais… tout cela me donnait un sentiment rare : celui d'appartenir à une famille, même si ce n'était pas la mienne. Et, sans que je m'y attende, elles m'ont donné plus que je ne croyais. Leur affection, leur tendresse, leurs mots simples m'ont fait un bien immense. Elles m'ont rappelé que j'étais capable d'apporter du bonheur autour de moi, que je pouvais être un repère, un exemple, malgré mes propres doutes. Marine le voyait aussi. Elle reconnaissait que, dès les premières semaines, j'avais déjà allégé son quotidien, que je l'avais soutenue plus que beaucoup d'autres avant moi. Elle me disait que mes gestes, mes attentions, mon aide, comptaient énormément. Et moi, je ne cherchais pas à faire des exploits : j'étais juste moi-même, présent, attentif, avec elle et avec ses filles. Mais dans ce rôle auprès de ses enfants, je sentais quelque chose de très fort : je n'étais pas là seulement comme un compagnon de passage ou un sexfriend. Petit à petit, je devenais une figure importante pour elles. Et ça, c'est quelque chose qu'on ne joue pas, qu'on ne feint pas. C'était réel, profond, et ça m'a marqué pour toujours. Rapidement, une forme de routine s'est installée entre Marine et moi. J'allais souvent chez elle, car c'était plus pratique pour ses filles. Le quotidien s'organisait autour d'elles : les repas, les devoirs, les jeux, le coucher. J'essayais d'apporter ma présence et mon aide dès que je le pouvais.

Souvent, j'arrivais tard, après mon travail. Il était 19h, parfois 21h. Dans ce laps de temps, je m'occupais de tout ce qui comptait : faire manger les filles, les mettre au lit. Ce sont des gestes simples, mais essentiels. Pendant ce temps, Marine pouvait se reposer un peu, souffler. Je le faisais naturellement, sans calcul. Pour moi, c'était ça, être présent.

Il y avait aussi des moments plus légers, qui restaient gravés. Comme ce jour où nous étions ensemble dans sa chambre, profitant d'un moment d'intimité, et où, en plein milieu de l'action, le lit s'est effondré ! Nous nous sommes retrouvés à moitié par terre, surpris, puis explosant de rire. Plutôt que de laisser la situation gâcher notre complicité, elle a pris une boîte à outils, nue, et nous avons réparé le lit ensemble. C'était cocasse, absurde même, mais ça reste un souvenir drôle, un moment où nous avons partagé à la fois le rire et la tendresse.

Au quotidien, j'essayais aussi d'apporter des petites attentions. Je me souviens d'un matin où Marine était très fatiguée. Ses filles, elles, étaient déjà réveillées, pleines d'énergie. Plutôt que de la laisser se lever et hausser le ton, je me suis occupé d'elles. Quand l'une a écrit sur le canapé ou gribouillé les murs, je n'ai pas crié. Je suis allé lui parler calmement, avec douceur, comme un papa ou un oncle bienveillant. Pendant ce temps, je préparais le petit déjeuner pour tout le monde, laissant Marine se reposer encore un peu. Plus tard, je lui ai simplement expliqué ce qui s'était passé, sans reproche. J'essayais d'être un soutien, pas un poids.

Mais il n'y avait pas que les moments du quotidien. J'accompagnais Marine aussi dans ses démarches plus lourdes. Quand elle devait affronter un procès lié au père de ses filles, je l'ai accompagnée au tribunal, malgré ma fatigue extrême. J'avais travaillé de nuit, j'avais une opération médicale prévue juste après, mais j'étais là pour elle, parce qu'elle ne voulait pas y aller seule. Je voyais ça comme une évidence : dans un couple, on se soutient.J'étais aussi là pour les imprévus : quand sa voiture tombait en panne, c'est moi qui faisais les trajets, qui gérais l'assurance, les papiers, les courses.

Même pour ses activités personnelles, comme ses chantiers ou ses projets, je donnais de mon temps : je l'aidais pour ses courses en drive, je mettais mon matériel à disposition, je faisais les allers-retours pour qu'elle puisse avancer.

Pour moi, c'était naturel. J'aimais être là, j'aimais l'aider. Mais avec le recul, j'ai compris que cette présence, ces sacrifices, n'étaient pas vraiment reconnus. Elle me reprochait parfois de ne pas assez en faire, alors que j'avais l'impression de donner déjà énormément. J'étais celui qui faisait le taxi, celui qui rangeait, qui aidait, qui s'occupait des enfants. Pourtant, dans ses yeux, ce n'était jamais suffisant. Il y avait aussi le contraste avec son attitude vis-à-vis de ma vie. Elle venait rarement chez moi, seulement deux fois en un an. La deuxième fois, elle m'a fait comprendre que ça l'ennuyait, qu'elle faisait un effort. Elle ne s'impliquait pas non plus dans ma maison, dans mon quotidien, ni avec mon fils. Ce que je donnais était rarement réciproque.

Et pourtant, malgré cette fatigue, malgré le manque de reconnaissance, je continuais. Parce que les moments simples valaient la peine. Aller chercher les filles à l'école, partager un repas en famille, recevoir leurs câlins spontanés, les voir sourire… Tout cela me donnait la force de continuer. Ces gestes, cette tendresse, c'était ma récompense silencieuse. Avec le recul, je réalise que j'étais comme une colonne discrète de cette petite famille : présent, solide, mais invisible dans la reconnaissance. J'étais celui sur qui on pouvait compter, mais qu'on ne valorisait pas vraiment. Et si, à l'époque, je ne le voyais pas toujours, aujourd'hui je comprends que ce déséquilibre a pesé plus que je ne le croyais. Si notre vie de famille avait ses beaux moments, elle était aussi assombrie par une présence pesante : la mère de Marine. Dès le départ, elle n'a jamais accepté ma place. Elle me rabaissait régulièrement, m'affublant de surnoms humiliants comme "chien-chien" ou "clébard". Des mots lancés sur un ton méprisant, comme pour rappeler que je n'étais rien de plus qu'un toutou obéissant, dépendant de sa fille. À force d'être répétés, ces mots ont fini par me blesser profondément.

J’ai toujours gardé mon calme. Je me disais que ce n’étaient que des paroles, que je devais rester digne, ne pas répondre par la colère. Mais à l’intérieur, chaque insulte laissait une trace. J’avais le sentiment de donner tout ce que je pouvais à Marine et à ses filles, et malgré ça, d’être rabaissé, humilié, nié dans ce que j’apportais.

Un jour, la tension a atteint son sommet. Nous étions dans ma famille pour la première fois en couple, dans un cadre familial paisible. Marine profitait de la piscine, détendue, et moi, je savourais ce moment simple. Elle avait parlé de nous en utilisant le mot “beaux-parents” pour désigner ma famille, et ce simple mot a suffi à déclencher une tempête. Sans prévenir, sa mère a débarqué, furieuse. Elle est entrée en hurlant, le visage déformé par la colère. Les mots fusaient, tranchants, violents. Elle m’a insulté, rabaissé, craché son mépris en pleine figure et surtout ma famille qui serait incapable de s'occuper d'enfants, surtout ces petites filles. Elle a dit que ma famille était “une bande d’incapables”, que seuls les couples mariés pouvaient prétendre être de vrais beaux-parents. Elle me traitait encore de “clébard”, comme si je n’étais rien d’autre qu’un jouet docile aux pieds de sa fille. Les filles étaient présentes. Par réflexe, et pour les protéger, je leur ai demandé doucement d’aller dans une autre pièce. Je ne voulais pas qu’elles assistent à ce déferlement de haine. Je les ai mises à l’abri, puis je suis resté face à cette femme, seul, à encaisser sa fureur. Et pourtant, je n’ai pas perdu mon calme. Je continuais à lui dire “vous”, à lui parler posément, avec respect, malgré la tempête. Je ne voulais pas répondre par la violence, ni verbale ni physique. Je savais qu’en face, toute réaction agressive aurait été utilisée contre moi. Alors je suis resté digne, même quand chaque mot était comme un coup porté à mon cœur et à ma fierté. Ce jour-là, j’ai senti à quel point cette femme ne me respecterait jamais. Non pas parce que j’avais fait quelque chose de mal, mais simplement parce qu’à ses yeux, aucun homme n’était digne de sa fille. J’étais condamné, quoi que je fasse, à être rabaissé. Le plus douloureux, ce n’était pas seulement ses insultes. C’était le silence de Marine.

Elle ne me défendait pas vraiment. Elle restait figée, comme soumise à l'autorité maternelle, incapable de dire non. À ce moment-là, j'ai compris qu'elle était encore sous l'emprise de sa mère, qu'elle n'avait pas trouvé la force de s'affirmer face à elle malgré qu'elle prétende être une walkyrie, une guerrière. Et moi, je me retrouvais seul à porter le poids de cette humiliation.

Pourtant, même dans cette douleur, il y a eu une petite lumière. Les filles, pour ce qu'elles avaient vu, m'ont soutenu. Elles ont compris, malgré leur jeune âge, que j'étais resté calme, que je n'avais pas cherché la confrontation, que j'avais voulu protéger plutôt qu'envenimer. Leur regard a été comme une reconnaissance silencieuse, une preuve que, malgré tout, elles voyaient la vérité. Ce jour-là, j'ai pris conscience d'une chose essentielle : le respect ne dépend pas de l'âge ni de l'autorité imposée. Il dépend des actes et des attitudes. Et même si j'étais blessé, humilié, je savais au fond de moi que j'avais gardé ma dignité, là où elle avait perdu la sienne. Pendant un temps, malgré les tensions avec sa mère, je croyais encore à notre histoire. Les moments avec Marine et ses filles me donnaient la force de continuer. Mais peu à peu, quelque chose s'est fissuré.

Marine oscillait sans cesse entre deux discours. Un jour, elle me disait que nous étions une famille, qu'elle m'aimait, qu'elle voyait un avenir à nos côtés. Ces mots me touchaient profondément, car j'y croyais sincèrement. Mais quelques jours plus tard, elle changeait de ton. Elle me disait que ça allait trop vite, qu'elle avait besoin de recul, qu'elle n'était pas prête à s'engager autant. Ce balancement constant me déstabilisait. Comment pouvais-je me projeter si, d'un jour à l'autre, ses paroles se contredisaient ? Et puis, il y a eu ce moment qui a marqué un tournant. Lors d'une sortie, devant d'autres personnes, elle a éclaté de rire en disant qu'elle aimait toujours le père de ses filles, et que les hommes après lui n'étaient que des "amusements". Ces mots m'ont transpercé comme un couteau. Tout ce que j'avais donné, tout ce que j'avais construit avec elle et ses enfants, réduit à une simple distraction, un jeu sans importance.

Je suis resté figé, incapable de répondre, blessé au plus profond de moi.

Quelques jours plus tard, la rupture est tombée, presque froide, comme une évidence pour elle. Elle m'a dit que "c'était de sa faute", mais ses gestes et ses paroles montraient autre chose. Elle m'a lancé des piques humiliantes, allant même jusqu'à critiquer ma performance sexuelle. Comme si tout ce que nous avions partagé ne pouvait se résumer qu'à ça. J'avais pourtant toujours été sincère, attentif, désireux de lui faire plaisir et de construire une complicité réelle. Mais elle refusait le dialogue, fuyait toute discussion sérieuse, laissant derrière elle un vide plein de questions sans réponses.

Ce qui m'a le plus marqué, ce n'était pas seulement cette rupture brutale. C'était le sentiment d'injustice. J'avais tout donné. Je m'étais impliqué dans son quotidien, j'avais pris soin de ses filles, j'avais fait les trajets, aidé dans les démarches, soutenu dans les épreuves, participé aux tâches de la maison. J'avais fait preuve de patience, de bienveillance, de respect. Mais en retour, je n'avais que peu de reconnaissance. Pire encore, j'avais parfois été rabaissé, critiqué, humilié.

Le contraste était flagrant. Elle critiquait mon fils, après seulement deux rencontres, le jugeant malpoli sans chercher à le comprendre ni à l'accueillir. Pourtant, de mon côté, je n'avais jamais jugé ses filles, même quand elles faisaient des bêtises, déchiraient le papier peint, écrivaient sur le canapé. Je savais que ce sont des comportements d'enfants, que ça s'accompagne, que ça se corrige avec douceur. Mais elle, elle ne voyait pas les efforts de mon fils, ni les miens.

Au final, cette rupture m'a laissé avec un goût amer. J'ai compris que notre relation avait été déséquilibrée dès le départ. Moi, j'avais donné sans compter, croyant à la sincérité de ses paroles. Elle, elle avait pris ce qui l'arrangeait, sans jamais offrir la même réciprocité.

Ce qui me blesse encore aujourd'hui, c'est qu'au-delà de l'amour que je lui portais, j'avais sincèrement aimé ses filles. Elles m'avaient donné une tendresse sincère, et j'avais eu envie de leur rendre cette affection. Mais même cela, elle a balayé d'un revers de main, comme si ça n'avait pas compté.

Avec le recul, je me rends compte que cette histoire m'a appris beaucoup. Elle m'a montré ma capacité à aimer, à m'impliquer, à être présent malgré mes propres blessures. Mais elle m'a aussi appris mes limites : je mérite en retour de l'amour, du respect, de la considération. Pas des humiliations, pas des silences, pas des contradictions qui détruisent.

Cette rupture a été une douleur, mais aussi une leçon. J'ai compris que, malgré mes efforts, on ne peut pas construire seul. Une relation se vit à deux, et si l'un ne donne pas la même sincérité, l'édifice s'effondre tôt ou tard.

Avec le recul, je comprends que cette histoire avec **Marine** a été un déclencheur. Peu à peu, elle m'a conduit vers une forme de dépression. J'ai commencé à perdre confiance en moi, à me dire que je n'étais pas à la hauteur, que je ne plaisais pas vraiment. J'avais beau donner, aimer, être présent, m'investir sans compter, j'avais toujours l'impression que ce n'était jamais suffisant.

Chaque reproche, chaque humiliation, chaque silence a creusé en moi une blessure plus profonde. Et au bout d'un moment, j'ai fini par croire que le problème venait uniquement de moi. Comme si, peu importe ce que je faisais, je ne serais jamais assez bien pour garder quelqu'un à mes côtés.

J'ai aussi remarqué un schéma qui se répète. À plusieurs reprises, dans mes relations, je me suis retrouvé à donner plus que je ne recevais, à être celui qui s'efface, qui s'adapte, qui encaisse. J'ai été le soutien, l'épaule, la présence. Mais en face, trop souvent, il n'y avait ni réciprocité, ni respect, ni reconnaissance. Comme si j'étais condamné à toujours endosser le rôle de celui qui aide, mais jamais celui qu'on choisit vraiment, qu'on aime pleinement.

Cette relation m’a marqué, autant par les bons souvenirs que par les blessures. Elle m’a appris que je pouvais aimer profondément, mais aussi que je devais me protéger. Parce qu’au final, donner sans recevoir finit par épuiser, par briser, et par éteindre peu à peu la lumière intérieure.

Je sais maintenant que ce n’est pas seulement une question de plaire ou non. C’est une question d’équilibre, de respect mutuel, d’amour sincère. Mais à cette époque, je ne le voyais pas. Et ce sentiment de ne pas être assez, de ne pas plaire, m’a plongé dans une spirale sombre, un schéma qui me hante encore parfois.

Le Réconfort

Il y a quelques années, j'ai rencontré une fille avec qui j'avais beaucoup échangé sur internet. Dès le départ, elle avait choisi de ne pas partager de photos, comme si elle voulait que notre lien repose uniquement sur nos mots, nos conversations, notre sincérité. J'avais pourtant pris les devants en la prévenant : je ne suis pas un « beau gosse », je ne ressemble pas à Brad Pitt, et je ne voulais surtout pas qu'elle perde son temps si, pour elle, le physique comptait plus que tout.

Mais elle m'avait assuré que ce n'était pas son cas, que ce qu'elle cherchait avant tout, c'était une relation basée sur le feeling, sur la simplicité, sur la sincérité. Et ce feeling, nous l'avions trouvé.Nous avons parlé des heures, des jours, des semaines. Elle disait apprécier mon caractère : ma simplicité, mon absence de jugement, cette capacité à parler de tout sans me prendre la tête. Moi, de mon côté, je gardais malgré tout une certaine réserve, comme une protection pour ne pas m'attacher trop vite. Mais au fond, j'avais un réel espoir que ça puisse marcher.

Le jour de notre rencontre est arrivé. Nous nous sommes retrouvés dans un pub, *Les Frères Berthom*. Quand je l'ai vue, je l'ai trouvée charmante, avec ses formes et son allure de femme vraie. Mais très vite, son regard m'a fait comprendre qu'il y avait un problème. À peine installés, elle a fini par me dire ce que je redoutais : que mon physique ne lui plaisait pas.

Je suis resté, par politesse, par respect, parce que nous avions commandé. J'ai tenté de détourner la conversation, de proposer qu'on reste amis, mais elle revenait toujours sur le même point : mon apparence. Elle avait même les larmes aux yeux, comme si c'était elle qui souffrait, et m'a lâché une phrase qui m'a marqué à jamais : *« Mes ex étaient moches… mais toi, tu es encore plus moche qu'eux. »*

Alors, paradoxalement, c'est moi qui ai dû la réconforter, moi qui ai pris sur moi pour alléger son malaise, alors que chaque mot me blessait. C'était presque ironique : celui qui encaissait les coups devait consoler celle qui les portait.

À ce moment-là, j'ai compris une chose douloureuse : malgré ses paroles d'avant, malgré son discours sur le fait que le physique n'était pas important, au final, il l'était. Toutes les qualités que j'avais pu lui montrer, toutes ces choses qu'elle disait apprécier chez moi, s'effaçaient face à cette barrière de l'apparence.

Depuis, cette expérience reste une cicatrice. Je sais que je ne plais pas physiquement, je ne me fais pas d'illusions. Mais je crois avoir des qualités réelles, profondes, qui ne se voient pas au premier regard. Le problème, c'est qu'aujourd'hui, peu de gens cherchent à les découvrir. Nous vivons dans un monde où le superficiel l'emporte, où l'enveloppe prime sur l'essence. Et chaque fois que je repense à cette rencontre, je me dis que je suis condamné à rester seul, car mes véritables richesses, celles de l'intérieur, semblent invisibles aux yeux des autres.

Julien

Certaines rencontres arrivent par hasard, et on ne sait pas tout de suite si elles sont une chance ou un piège. Julien est entré dans ma vie par l'intermédiaire de nos fils. Mon fils avait sympathisé avec son garçon. Ils jouaient ensemble au basket, partageaient des après-midis comme seuls les enfants savent le faire, insouciants, joyeux. À travers eux, Julien et moi avons fait connaissance.

Au début, il représentait une distraction, une ouverture. J'étais alors dans une période où la solitude pesait lourd. Rejoindre son cercle, participer à des sorties, retrouver un semblant de vie sociale grâce à lui, c'était presque vital. Nous formions un duo visible, inséparable : on parlait de « Julien et moi » comme d'un couple d'habitude, un binôme indissociable.

Très vite, j'ai compris que Julien était un homme de façade. Sociable, à l'aise avec tout le monde, il aimait se mettre au centre de l'attention. Les soirées, les sorties bowling, les virées au cinéma tournaient toujours autour de lui. Et je dois reconnaître que cela avait un côté grisant : il ouvrait des portes, je rencontrais des gens, je riais parfois. Mais derrière ce vernis, je voyais déjà les fissures.

Julien avait une manière d'utiliser les autres, surtout les femmes. Pour lui, chaque rencontre féminine devenait une conquête potentielle, chaque sourire une promesse. Il parlait de ses histoires intimes comme d'un palmarès. Ses récits étaient crus, souvent humiliants pour celles dont il parlait, et me mettaient mal à l'aise. J'écoutais, mais je n'adhérais pas. Moi, j'avais besoin de sincérité, de profondeur. Lui cherchait l'instant, la consommation.

Ce qui a commencé à peser le plus, c'est sa tendance à se mêler de ma vie. Il voulait sans cesse me « caser », comme s'il avait décidé que mon bonheur passait forcément par une relation. Mais derrière cette façade de générosité, il y avait autre chose : il testait les terrains pour lui-même, se servait de moi comme prétexte, comme marchepied. Je devenais l'alibi de ses jeux de séduction.

Cela m'a blessé, profondément. Non seulement je ne demandais rien, mais je voyais mes insécurités s'accentuer à travers lui. Chaque refus, chaque maladresse me renvoyait l'image de l'homme qui ne plaisait pas, face à celui qui collectionnait sans effort.

Avec mon fils, il y a eu des moments qui m'ont mis hors de moi. Julien se plaignait de ne pas avoir son fils assez souvent, de souffrir de la garde partagée. Mais quand son ami était avec lui, il préférait souvent le confier à sa sœur pour pouvoir sortir, boire, séduire. Un soir, il avait promis à mon fils et son ami une soirée tranquille, puis finalement, il m'avait planté : il partait faire la fête, et mon fils s'est retrouvé à devoir rentrer seul, sans clefs, livré à lui-même. Ce jour-là, j'ai vu le vrai visage de Julien. Celui d'un homme centré sur ses envies, incapable d'assumer ses responsabilités.
Je n'ai pas pardonné ce coup-là. Pas quand il s'agit d'un enfant.

Julien savait se donner une image de chevalier blanc. Il aimait intervenir dans les conflits des autres, donner des leçons, défendre à tort et à travers. Mais souvent, il en profitait pour retourner les situations à son avantage. Combien de fois m'a-t-il mis dans des histoires qui ne me concernaient pas, simplement pour se protéger lui-même ou pour régler ses comptes par mon intermédiaire ?
Je devenais malgré moi le personnage secondaire de ses drames, le pion dans ses jeux d'orgueil.

Peu à peu, la distance s'est installée. Je ne riais plus de ses histoires. Je ne croyais plus ses discours. J'étais fatigué de ses manipulations, de son besoin constant d'exister par les autres. J'ai fini par couper les ponts, épuisé, en colère, mais aussi soulagé. Bien sûr, il m'a bloqué, supprimé, parlé de moi dans mon dos. Mais à ce stade, je n'attendais plus rien.

Avec le recul, je pourrais dire que je regrette cette amitié. Mais ce n'est pas tout à fait vrai. Julien m'a servi de révélateur. Grâce à lui, j'ai compris que je devais être plus vigilant sur les personnes que je laissais entrer dans ma vie.

Il m’a rappelé que la compagnie, ce n’est pas forcément l’amitié ; que la fête, ce n’est pas forcément la joie ; que l’exubérance, ce n’est pas forcément la sincérité.

Il m’a aussi montré en creux ce que je ne voulais pas devenir : un homme creux, qui se nourrit des autres sans jamais donner, qui collectionne les histoires au lieu de les vivre, qui sacrifie même son rôle de père pour une soirée de plus.

Je ne lui en veux plus, même si j’ai beaucoup souffert de ce lien. Je préfère transformer cette douleur en leçon. Julien restera pour moi un chapitre à part : celui d’une amitié toxique, qui a fait illusion un temps, mais qui m’a poussé à me recentrer sur l’essentiel.

Émilie

Il y a des rencontres qui marquent moins par leur durée que par l'ambiguïté qu'elles laissent derrière elles. Émilie en fait partie. Elle est entrée dans ma vie dans une période où j'avais besoin d'air, de rencontres, d'une sorte de légèreté pour ne pas sombrer.

Au premier abord, elle avait quelque chose de captivant. Elle riait beaucoup, se montrait exubérante, parfois excessive. Mais dans ce trop-plein de vie, il y avait une étincelle qui pouvait séduire : l'impression d'avoir face à soi une femme libre, qui ne se posait pas de barrières. Moi, j'étais encore lesté par mes douleurs, mes doutes, mes obsessions. La voir s'amuser, plaisanter, paraître insouciante me donnait l'illusion d'une respiration.

Très vite, elle m'a invité chez elle. Une soirée banale en apparence, mais où les mots ont pris une drôle de tournure. Elle s'est confiée sans filtre, m'a parlé de ses relations, d'amis qui se déchiraient, de comportements extrêmes qui m'ont glacé. Je n'avais rien demandé, mais elle déballait tout, comme si c'était naturel. Certaines histoires faisaient écho à ce que je vivais moi-même avec la femme que j'aimais encore Sabrina. J'étais déjà fragile, et entendre ces récits a ajouté du trouble là où j'avais besoin de clarté.

Et pourtant, dans ce chaos verbal, il y avait une douceur : ses gestes tendres, ses câlins soudains, ce côté réconfortant qui me faisait du bien. J'étais seul, abîmé, et j'ai accueilli cette tendresse comme un pansement, sans chercher à la transformer en amour. J'aimais Sabrina. Je n'étais pas disponible autrement. Et Émilie le savait. Elle me l'a dit un soir : « Toi, il ne se passera jamais rien, tu es trop fragile. » J'ai pris cette phrase comme une confirmation de ce que je pensais : il n'y avait entre nous qu'une amitié teintée de réconfort.Mais Émilie avait une façon particulière de brouiller les frontières. Lors des sorties avec le groupe, elle transformait tout en jeu : me toucher le mollet en riant, me taquiner devant les autres, puis aller plus loin. Une main sur la cuisse, un geste soudain à l'entrejambe.

Sur le moment, j'ai parfois ri nerveusement, pris ça comme une provocation légère. Mais au fond, cela me mettait mal à l'aise. Ce n'était pas moi. Ce n'était pas ce que je voulais.

Une amie en commun plaisantait en disant : « Qui a la garde d'Émilie ce week-end ? » Sur le moment, ça me faisait sourire. Avec le recul, je comprends ce que ça signifiait : je n'étais pas un ami, juste un bouche-trou, un compagnon de sortie qu'on garde tant qu'il est utile.

Il y a eu ces soirées entre amis, autour de jeux. Au début, c'était léger : on riait, on partageait une pizza, on faisait semblant de ne pas voir qu'elle multipliait les allusions. Puis les provocations sont devenues plus insistantes. Toujours ce flou : un mot tendre suivi d'un geste déplacé, une confession intime suivie d'une remarque sur mon corps. J'étais coincé dans une équation impossible : j'avais besoin de tendresse, mais pas de cette ambiguïté permanente.

Puis il y a eu cette soirée qui reste gravée. On était sortis en groupe, l'ambiance était bruyante, festive. Tout le monde riait, dansait, buvait. Et au milieu de ça, elle est revenue à la charge : sa main s'est glissée de nouveau entre mes jambes, comme si de rien n'était. Je l'ai repoussé. Mais rien ne changeait. Alors, pour lui faire comprendre ce que je ressentais, j'ai reproduit son geste en posant ma main une seconde sur sa poitrine. Non pas pour me venger, mais pour montrer ce que ça fait quand quelqu'un envahit ton espace. Elle m'a giflé. Et moi, je suis resté sidéré. Elle ne voulait pas qu'on lui fasse ce qu'elle m'imposait à moi.

Ce soir-là, j'ai compris que ce n'était pas de l'amitié, ni même du jeu. C'était une relation toxique, où mes limites n'avaient aucune valeur. Dans tout cela, il y avait toujours Sabrina. C'est elle que j'aimais. C'est pour elle que j'aurais voulu me reconstruire, malgré la douleur, malgré l'instabilité. Et Émilie le savait. Mais au lieu de respecter cet attachement, elle jouait avec le flou, comme si ça lui donnait une forme de pouvoir.

Je me suis souvent demandé pourquoi elle agissait ainsi. Peut-être avait-elle besoin de séduire pour se sentir exister. Peut-être cherchait-elle à combler ses propres failles en multipliant les provocations. Ou peut-être qu'elle ne se rendait pas compte du mal qu'elle faisait en franchissant les limites des autres.

Avec le temps, j'ai pris mes distances. Pas par haine, pas par colère, mais par lucidité. Je ne voulais plus être ce « bouche-trou », ce compagnon de sortie interchangeable. Je ne voulais plus confondre tendresse et irrespect.

Émilie m'a laissé une leçon amère : une relation, même amicale, ne peut pas tenir dans l'ambiguïté permanente. On croit parfois qu'un peu de chaleur suffit pour combler le vide, mais quand cette chaleur brûle au lieu de réchauffer, elle abîme.

Aujourd'hui, je ne garde pas de rancune, mais je reste marqué. Elle fait partie de ces rencontres qui ne construisent pas, mais qui révèlent : elles montrent ce qu'on ne veut plus accepter.

Sonia

J'ai connu Sonia. Rien de marquant au départ : quelques échanges rapides, pas de coup de cœur, pas de grandes discussions. Juste une curiosité réciproque. Elle voulait me rencontrer, insistant pour passer à mon travail. J'ai refusé. Je ne me voyais pas l'accueillir dans ce contexte, avec mes collègues autour, comme si j'avais invité une inconnue en plein bureau. Elle n'a pas compris ce refus, ou n'a pas voulu comprendre.

Finalement, nous avons fixé un rendez-vous après mes heures. Mais là encore, rien n'a été simple. Elle me faisait courir d'un point à un autre, changeant d'endroit au dernier moment, comme si je devais la poursuivre pour mériter sa présence. Déjà, quelque chose sonnait faux.

Quand enfin nous nous sommes trouvés, la rencontre a été étrange. Au bout de quelques minutes seulement, elle m'a demandé : « Alors, comment tu me trouves ? » Je n'étais pas préparé. Je voulais la connaître avant tout, pas la juger sur son apparence. Mais sa question insistante m'a mis mal à l'aise. J'ai bredouillé une réponse de politesse, qu'elle a accueillie avec une mimique presque caricaturale, comme dans un dessin animé. J'avais face à moi quelqu'un qui jouait un rôle, qui surjouait. Et moi, je n'arrivais pas à entrer dans ce théâtre.

Notre deuxième rencontre a confirmé mes doutes. Elle m'avait proposé une balade, qui s'est transformée en un long détour vers un magasin. À croire que la promenade n'était qu'un prétexte pour m'y emmener. Là, son comportement m'a stupéfié : des mimiques d'enfant, des clins d'œil exagérés, des gestes ridicules. Devant chaque ustensile de cuisine, elle jouait la surprise, comme si elle découvrait le monde pour la première fois. Elle a pris un fouet, l'a approché de ses yeux en louchant, et m'a demandé ce que c'était. Puis une louche, une spatule. À chaque fois, la même comédie. Je ne savais plus si je devais rire ou m'inquiéter.

Puis est venu ce que je redoutais : elle a commencé à me demander de lui acheter des choses. Une casserole, puis des assiettes, puis encore autre chose. J'ai compris que si je ne posais pas de limites, elle viderait le magasin en me prenant pour son banquier. Elle insistait, minaudait, reprenait ses mimiques de cartoon pour m'attendrir. Moi, je bouillonnais. J'étais coincé entre la colère et la honte d'être manipulé de façon si grossière.

À bout, j'ai payé mes propres achats et je suis parti. Je ne l'ai pas attendue. Ce geste ne me ressemble pas : planter quelqu'un dans un magasin, sans explication. Mais sur le coup, c'était un soulagement. Je n'en pouvais plus de ce cirque, de ce cinéma. Je n'étais pas fier, mais j'étais libéré.

Avec le recul, cette rencontre m'a appris quelque chose : il ne sert à rien de s'accrocher à des personnes qui jouent un rôle permanent. On ne construit rien dans le flou, dans la manipulation, dans la comédie. Sonia restera pour moi l'exemple d'une rencontre qui n'aurait jamais dû dépasser l'écran d'un ordinateur.

Ma grand-mère

Il y a des êtres qui, sans en avoir l'air, portent toute une famille sur leurs épaules. Ma grand-mère était de ceux-là. Elle n'était pas seulement une femme qui cuisinait bien ou qui tenait un commerce ; elle était une présence. Elle incarnait à la fois la tendresse et la fermeté, l'humour et la franchise, le réconfort et l'exigence.

Mon fils a eu cette chance rare de connaître son arrière-grand-mère. Il a partagé des repas avec elle, il a vu son sourire, il a entendu sa voix. C'est un privilège que je chéris. Dans une époque où beaucoup d'enfants n'ont même pas le temps de connaître leurs grands-parents, lui a pu croiser cette génération-là, ce lien précieux qui ancre une famille.

Moi, j'ai eu encore plus de chance : j'ai connu cinq de mes arrière-grands-parents. C'est exceptionnel. Une richesse discrète mais immense. Chaque souvenir avec eux me rappelle d'où je viens, et combien ces racines me nourrissent encore.

Quand je pense à ma mémé, c'est souvent la cuisine qui revient en premier. Les mercredis midi passés à préparer des quiches, comme des rituels sacrés. L'odeur de la pâte, la chaleur du four, les rires qui accompagnaient les gestes. Elle me transmettait bien plus qu'une recette : elle m'offrait une part d'elle-même.

Il y avait aussi ses feuilletés au jambon, si simples et pourtant si délicieux. Je m'en faisais parfois moi-même, plus tard, en souvenir. Et surtout, il y avait son fameux pâté de viande, ce cadeau de Noël qui remplissait toujours la table. Qu'il soit acheté ou fait maison, il était immense, généreux, à son image. Quand elle le préparait elle-même, c'était un spectacle : la chair à saucisse, le bœuf, le soin avec lequel elle mélangeait tout pour obtenir cette texture moelleuse et ce goût inimitable. Le pâté disparaissait toujours en quelques heures, mais ce qui restait, c'était la convivialité et son amour à travers chaque bouchée.

Ma mémé savait que la cuisine était une manière de dire « je t'aime ». Dans ses plats, il y avait son histoire, sa patience, sa générosité.

Elle avait aussi ce côté malicieux, ce plaisir de surprendre. Je me souviens d'un repas où elle nous avait servi, à ma sœur et à moi, une viande mystérieuse. Nous avions mangé sans broncher, trouvant cela très bon. À la fin, elle nous avait révélé que c'était du cheval. J'avais eu un haut-le-cœur, mais elle riait de bon cœur. Elle faisait pareil avec ses propres parents : elle leur cuisinait du cheval en douce, et ils adoraient ça sans jamais savoir ce qu'ils mangeaient.

Un autre souvenir qui me fait sourire, c'est celui du restaurant chinois. J'étais tout petit. J'avais mangé sagement mon assiette, sans faire de bruit. Le serveur, touché par mon comportement, en avait parlé à ma mémé. Elle avait payé en chèque, comme toujours. Mais ce chèque n'a jamais été encaissé. Était-ce un oubli, ou un geste de gentillesse ? On ne le saura jamais. Mais elle adorait raconter cette histoire, fière de son petit-fils sage, fière de ce repas mystérieusement offert.

Je pense aussi à ces Noëls chez mes arrière-grands-parents, avec la cafetière italienne en verre. C'était presque magique : l'eau qui montait et redescendait comme dans un sablier, avant de se transformer en café. Pour moi, enfant, c'était un spectacle, un rituel qui fascinait. Aujourd'hui encore, je rêve d'en retrouver une, juste pour perpétuer cette magie avec mon fils, comme un pont entre les générations.

Ma mémé n'était pas qu'une cuisinière hors pair, c'était aussi une commerçante dans l'âme. Elle avait tenu un bar, un bureau de tabac. Elle aimait être au contact des gens, échanger, se rendre utile. Elle avait ce caractère bien trempé qui imposait le respect, mais sans jamais perdre sa gentillesse. Elle disait les choses franchement, parfois crûment, mais toujours sans haine. Elle avait cette ouverture d'esprit rare pour son époque : elle ne rejetait personne, même si ses mots pouvaient parfois sembler maladroits.

Elle acceptait les différences, sans jugement.

Ce qui me touche encore, c'est sa capacité d'écoute. Avec elle, je pouvais parler de mon père, de ses luttes contre l'alcool et la dépression. Elle n'avait aucun lien de sang avec lui, mais elle comprenait, elle compatissait. Elle savait ce que je traversais, et elle me donnait un espace de parole que je n'avais nulle part ailleurs. Ni avec ma mère, trop inquiète, ni avec ma sœur, trop distante. Elle, elle savait entendre sans interrompre, sans minimiser. Elle me voyait.

Puis il y a eu la maladie. Le cancer. Elle a perdu un sein, ses cheveux, une partie de sa vitalité. Mais jamais sa dignité. Elle restait forte, même quand la fatigue la clouait. Elle a traversé la dépression, elle me l'avait confié. Pourtant, elle continuait d'accueillir, d'inviter, de sourire quand elle le pouvait. Moi, j'essayais d'être là, de l'aider, de lui rendre un peu de tout ce qu'elle m'avait donné.

Le jour de ses funérailles reste gravé en moi. Elle avait demandé une cérémonie intime, seulement avec les plus proches. Elle, la femme toujours entourée, voulait partir dans la discrétion. Ce contraste m'a bouleversé. Je me souviens des fleurs choisies ensemble, des larmes au moment où le cercueil a été mis en terre, du silence pesant après.

Depuis, il m'arrive encore de vouloir lui téléphoner, de vouloir lui raconter ma journée, puis de me rappeler qu'elle n'est plus là. Sa mort m'a marqué profondément. Elle a laissé un vide immense, un vide que rien n'a comblé. La famille elle-même n'a plus jamais été la même. Des disputes, des héritages mal digérés, des Noëls divisés… Tout cela a brisé quelque chose. Mais son souvenir, lui, reste intact.

Je garde d'elle ses rires, ses plats, ses conseils, ses petites phrases. « Tu étais moche comme un cachet d'aspirine à ta naissance », disait-elle en riant, avant d'ajouter : « Mais tu es devenu beau. » C'était son humour, sa tendresse brute.

Elle croyait en moi, parfois plus que moi-même. Elle voyait mes galères, mes boulots précaires, mes douleurs, mais elle savait aussi voir ma force, mon courage. Elle voulait que je trouve quelqu'un qui me respecte, que je sois enfin heureux. Elle l'espérait plus que moi.

Aujourd'hui encore, je me surprends à sourire en pensant à elle, puis à pleurer en réalisant son absence. Ma mémé reste une lumière dans mon histoire, un modèle de sincérité et de courage. Et quand je regarde mon fils sourire en parlant d'elle, je sais que sa trace continue, que son héritage est vivant.

Chapitre : La nuit qui pèse

La nuit qui pèse

La dépression n'est pas une absence de volonté, ce n'est pas un manque d'effort. C'est une force qui agit comme un aimant inversé : au lieu d'attirer, elle repousse. Elle attire tout vers le bas. Au début, on pense pouvoir la dompter, comme on apprivoise un mauvais rhume. On croit qu'en parlant, en se forçant un peu, en faisant un peu de sport, tout rentrera dans l'ordre. Puis un matin on se réveille et le lit devient une île. On a beau y mettre les bras, on n'en sort pas.

Quand la nuit descend, tout change d'échelle. Les choses simples — ouvrir une fenêtre, répondre à un message, faire cuire des pâtes — se transforment en monts à gravir. La faim se présente comme une ombre : on sait qu'on doit manger, mais l'énergie qu'il faut pour choisir, préparer et avaler est plus grande que l'effort disponible. Alors on laisse. On boit un café froid, on saute un repas, on invente des excuses pour ne pas sortir. Et le silence se peuple de reproches. Ils ne viennent pas seulement des autres ; ils viennent de l'intérieur. « Tu es faible. Tu ne fais pas assez. Tu n'es pas à la hauteur. » Ces voix-là sont plus persistantes que les alarmes du téléphone.

Il y a une sensation physique, aussi, que j'essaie souvent de décrire et que personne n'entend vraiment tant qu'il ne l'a pas vécue : c'est comme si le monde appuyait sur ma poitrine, comme si quelqu'un avait choisi de raccourcir chaque respiration d'un pouce. Respirer devient mécanique, sans profondeur, sans oxygène réel. L'air existe mais il n'atteint pas. Les mains sont lourdes, l'esprit est brumeux. Les objets semblent lointains, comme vus à travers une fenêtre embuée. Et pourtant tout est là — la maison, le travail, les souvenirs — mais ils manquent de couleur.

Il m'est arrivé de perdre la notion du temps. Une heure peut s'étirer comme une journée quand la dépression s'installe. Les minutes se tiennent les unes aux autres, rigides et glacées.

J’ouvre mon téléphone : la page d’accueil est pleine de notifications non lues, de rendez-vous. J’ai cette distance, ce décalage entre ce que je suis censé être, un père et l’homme qui se tient immobile à l’intérieur. C’est humiliant. Ça donne honte. On a l’impression d’être défectueux, d’avoir un moteur qui tousse au démarrage.

Les tentatives d’aide ne sont pas toujours des réussites. On m’a dit : « Va courir, ça ira mieux ». J’ai essayé de courir avec un poids au ventre ; courir n’a jamais fait remonter un cœur mort.. Ce dont j’avais besoin, parfois, c’était d’un compagnon qui comprenne la chute, pas d’un coach qui me crie de m’élever.

Il y a pourtant ces gestes minuscules qui sauvent. Je me souviens d’un dimanche après-midi, quand j’étais revenu de Monaco vidé, plus épuisé par l’agitation que revigoré par le déplacement. J’avais publié quelque chose sur les réseaux, un cri qui n’était pas très clair mais qui tremblait suffisamment pour inquiéter. Personne ne le vois et je me suis senti seul. Pour lui, mon fils, j’ai trouvé la force de me lever, de prendre une douche, de parler. Cela ne m’a pas guéri, mais ça m’a inscrit à nouveau dans l’histoire : je n’étais pas seulement un réservoir vide, j’étais quelqu’un qui avait une place.

La relation avec mon fils est un phare et une épée à la fois. Parfois il est ce bout de lumière qui m’empêche de trébucher ; parfois je me sens écrasé par la peur de lui transmettre mon mal. Je redoute d’être l’homme qui donne plus de ce qu’il-même a reçu : la peine, la fragilité, la honte. Alors je me contemple, je me surveille. Je pense à son avenir et je me demande comment faire pour qu’il garde ses joies, pour qu’il ne transporte pas ce poids qui pèse sur mes épaules. Être père dans la dépression, c’est naviguer entre la peur de disparaître et le devoir de présence.

La dépression n’est jamais isolée : elle se nourrit d’événements, d’héritages. Mon père et son alcool ont laissé une trace. Regarder un homme que l’on aime se perdre dans la boisson laisse une cicatrice. On apprend à parler bas, à contourner les colères, à

devenir le gardien d'une maison qui s'effrite.

Notamment avec des événements :

Je suis arrivé au monde le 13 août 1987, un jeudi matin, à 2h07. Ce moment qui, pour beaucoup, est une célébration, a été pour moi un passage brutal : j'ai voulu respirer avant d'être complètement sorti, et j'ai failli me noyer dans le liquide qui entourait encore ma naissance. La fragilité m'a accompagné dès les premières heures, un long mois à l'hôpital, isolé, privé de contacts et de chaleur, marquant profondément le début de ma vie. De ce premier souffle volé, de ces poumons qui ont failli ne pas tenir, est née une conscience ferme que la vie pouvait basculer en un instant, que la proximité de la mort n'était pas une idée lointaine mais une réalité inscrite en moi.

Les années suivantes ont porté la trace de cette vulnérabilité : l'asthme comme rappel constant, la sensation d'être fragile lorsqu'il s'agissait de respirer ou de lutter pour un peu d'air. Ces cicatrices invisibles ont façonné ma manière d'appréhender le monde, une méfiance face à la stabilité, une impression que chaque quotidien pouvait basculer en catastrophe. Cette naissance manquée n'était pas un simple souvenir médical : elle est devenue la métaphore de toute ma vie, la voix qui me chuchote que j'ai déjà été arraché au bord de l'oubli.

Plus tard, il y a eu ces trajets matinaux — des réveils à 3h30, des heures de route supérieures à une heure, une routine imposée qui m'a vidé. Dormir à 19h ou 20h devenait presque une question de survie, mais on m'empêchait souvent de le faire ; je tenais pourtant à être présent pour mon enfant, à offrir ce qui compte le plus. La fatigue est devenue un prédateur quotidien : s'assoupir au volant, imaginer le virage qui basculerait tout, sentir les paupières qui se ferment au milieu du bruit du moteur — des images récurrentes, des frôlements de mort qui auraient pu se matérialiser à tout instant. Conduire ainsi était marcher sur un fil au-dessus du vide : je me surprenais à penser, non en dramatisant, mais avec une froide sincérité, que j'aurais dû mourir plusieurs fois.

Ce n'était pas de la rhétorique, mais le constat d'un corps et d'un esprit usés jusqu'à la corde.

Ces déplacements n'étaient pas seulement physiques : ils étaient aussi des trajets intérieurs, des allers-retours entre l'obligation et le désir, entre la survie matérielle et le besoin de respirer autrement. Chaque matin était un risque calculé, chaque retour à la maison une victoire fragile. Dans ces heures où l'on conduit à moitié éveillé, la mort devient une compagne silencieuse, une possibilité toujours présente qui transforme la routine en péril constant.

Puis est venue la journée au Pont d'Arc, un enchaînement d'erreurs et de hasards qui a failli m'ôter la vie pour une raison aussi triviale qu'un drone tombé. Après des tentatives avortées, la troisième venue avait pourtant l'allure d'une réussite programmée : arrivée tôt, appareil prêt. Mais la télécommande a affiché « défaut batterie », le drone a chuté et on a rapidement compris qu'il fallait plonger dans une eau glacée, puissante et traîtresse. Pris entre l'urgence et la panique, j'ai plongé sans réfléchir. La rivière m'a rappelé que la nature n'est pas indulgente : courant plus fort que prévu, rochers couverts de vase, prise qui glisse — et soudain l'eau a envahi mes poumons. J'ai senti, dans chaque goutte avalée, l'argument brutal que j'aurais pu ne jamais remonter. J'ai craché du sang, j'ai été hagard, j'ai compris que c'était bien plus qu'un simple frisson : j'avais frôlé la mort.

La même journée s'est terminée dans une amertume tenace. Le drone coincé dans un arbre, l'aide inattendue d'un groupe de kayaks, la traversée, la recherche — tout semblait dire que j'avais pris un risque absurde pour un objet. Pourtant l'enjeu n'était pas l'objet : c'était ma propre limite testée, mon orgueil mis à nu. Ce qui m'a retenu d'être emporté n'a pas été un acte héroïque réfléchi, mais une force intérieure que je ne me connaissais pas. Et en même temps, la négligence a été évidente : partir seul, sans préparation, laisser des affaires dans la voiture pour éviter un vol, sous-estimer la puissance de l'eau, autant de petites fautes qui, additionnées, m'ont presque coûté la vie.

Un instant d’inattention a suffi pour que je frôle l’irréparable. Du verre en fusion, au repos dans une machine que je croyais arrêtée, a été remise en marche sans que je sois vu. La chaleur soudaine, le fracas et l’éclair de verre en fusion ont transformé un moment ordinaire en menace immédiate. J’ai senti, avant même de comprendre, que la situation pouvait tourner au pire, et c’est là, dans ce chaos brutal, que l’intervention d’un collègue a tout changé : un tirage d’urgence, un geste simple et déterminant, assez pour m’arracher à la catastrophe. Je ne le remercierai jamais assez.

Cet épisode n’était pas seulement un accident isolé ; il a réveillé une mémoire plus ancienne de frôlements répétés avec la mort, des moments où la vie m’a paru fragile et précaire, mais à certains moments de ma vie, je le souhaitais. Dire que « j’aurais dû mourir déjà plusieurs fois » n’est pas une exagération mais le constat d’une existence jalonnée de risques et de douleurs accumulées. Il y a eu une période où l’idée d’en finir me semblait presque une forme de délivrance, pas par noyade ou étranglement, trop violents pour moi, mais par l’envie muette d’échapper à la fatigue et à la souffrance. Aujourd’hui, ce souhait a changé de nature : il est devenu plus complexe, plus humain. Je veux vivre ; je veux reconstruire, doucement, avec reconnaissance pour ceux qui m’ont retenu, et avec la prudence nécessaire pour ne pas me remettre volontairement sur le fil.

Ce témoignage est à la fois un remerciement et un signal d’alarme : merci à la main qui a tiré, au geste qui a suffi, et alerte sur la nécessité de protections et d’attention—au travail comme ailleurs. Il raconte la peur sans la dramatiser, la tentation sans la glorifier, et la volonté nouvelle de donner à la vie la chance d’être réparée et apaisée. Mais par moment, cela n'empêche pas ma dépression et de cette remise en cause du : « pourquoi suis-je encore en vie ? Quel est le but de ma vie ? Etre aimé mais chose impossible pour moi ! Avoir un autre enfant et connaître la joie de pouvoir être père à temps plein ! Mais je me suis fais à l'idée que finalement je serais jamais écouter et être aimé ! Une certaines résilience et solitude qui me pèse chaque jour mais tellement réel ! »

Puis pour mon père, prendre soin de lui m'a épuisé : je suis devenu le soigneur usé, celui qui rend des comptes et qui cache sa propre blessure pour que l'autre ne sombre pas davantage. Le paradoxe cruel, c'est que plus je donnais, plus je me vidais, et plus la dépression trouvait de place.

Il y a aussi la honte des humiliations publiques, des moments où l'on se sent diminué, volé, exposé. Je me souviens de cette nuit à Saint-Étienne, se réveiller, désorienté, la peur qui prend la place du corps. Ces blessures-là ne sont pas seulement physiques, elles fissurent l'âme, la confiance en soi. Elles plantent la graine du doute : qui suis-je si je peux être ainsi dépouillé ? Qui peut encore me regarder sans me juger ? La méfiance grandit. On se replie. On invente des défenses qui ressemblent à des murs.

Pour le vol de ma voiture, cela as été un moment marquant de ma vie.

Il y a des instants qui brisent la continuité d'une vie. Cette nuit-là, tout a basculé. J'étais parti avec l'idée simple d'une rencontre, d'un moment léger, presque banal. Rien ne laissait présager la descente dans laquelle j'allais être entraîné.

La mémoire s'est fragmentée en éclats, comme un miroir brisé. Je me revois dans une chambre, entouré, invité à boire. Je refusais d'abord, puis j'ai cédé. Un verre, un goût étrange, et puis plus rien. Le temps s'est effacé. Quinze minutes plus tard, le corps n'était plus qu'un poids, les gestes ralentis, la pensée brouillée. Impossible de lutter. J'étais là, mais absent. Prisonnier de ma propre chair.

Des visages flous, des rires étouffés, des mots qui ne font pas sens. Et soudain, le noir. Quand j'essaie de recoller les morceaux, je ne trouve que des bribes : le froid d'une douche, le corps désorienté, la sensation d'être nu sans comprendre comment j'en étais arrivé là. Des pompiers apparaissent dans mes souvenirs, silhouettes spectrales, mais aucun geste pour m'emporter, aucune main pour me sauver.

J’étais allongé, les yeux ouverts, incapable de parler, et pourtant personne ne m’a entendu.

Puis d’autres images reviennent, comme arrachées à l’oubli : la route, le vrombissement d’un moteur, mon chèque arraché, mon compte vidé, des kilomètres avalés sans but. La voiture que je croyais mienne m’échappait sous mes yeux, conduite par d’autres. Déposé ensuite dans une rue étrangère, en vêtements trop petits, sans téléphone, sans papiers, sans clés. À nu, au sens le plus brutal.

Je n’avais plus rien, sinon cette confusion totale. Dans un bar, j’ai demandé un téléphone. La voix tremblante, j’ai appelé la police. On m’a écouté sans vraiment entendre, comme si mon histoire était trop invraisemblable pour être crue. J’ai fini par rentrer en taxi, mais ma propre maison m’était close. Sans clé, j’ai dû frapper à une porte familiale, recevoir des reproches alors que j’étais déjà au bord du gouffre. Comment expliquer l’inexplicable ? Comment dire que l’on a été drogué, manipulé, volé, quand on n’a que des trous noirs à offrir pour preuves ? Avec pour flashback, que les pompiers sont venus à l'hotel, sans m'emmener à l'hopital ! Pourquoi m'ont-ils pas emmener ? Les jours suivants, j’ai compris l’étendue des dégâts : argent envolé, objets pillés, et chose ridicule ma gameboy d'enfance disparu. Mais plus que tout, c’était l’atteinte à mon intégrité qui me hantait. On m’avait pris le contrôle de mon corps. On m’avait dépossédé de ma mémoire. On avait fait de moi un pantin, réduit à l’impuissance. La peur est restée longtemps, avec la question lancinante : *qu’a-t-il vraiment été fait de moi pendant ce temps volé ?* La justice, quand elle est arrivée, a semblé dérisoire. Quelques mois de prison pour celles qui avaient orchestré ce piège. Comme si la sanction pouvait effacer les images, les trous béants, le sentiment d’abandon. Comme si cela pouvait rendre la confiance perdue.

Aujourd'hui encore, je garde cette conviction terrible : cette nuit-là, j'aurais pu y rester. Entre la drogue, la fatigue, l'alcool et la solitude, tout était réuni pour que mon histoire s'arrête là.

Si je suis encore en vie, ce n'est pas grâce aux secours, ni à la justice, mais par hasard. Un hasard cruel qui m'a laissé debout mais fracturé. Il m'arrive de penser que ce n'est pas seulement une voiture qui m'a été volée. C'est une part de moi. Une confiance naïve, une insouciance, une légèreté que je ne retrouverai jamais. On peut remplacer des objets. Mais comment réparer une mémoire trouée, une nuit qui vous fait douter de tout, même de vous-même !

Pendant une longue période, j'ai été la cible d'un harcèlement moral quotidien et organisé. Au départ, c'étaient des signes discrets : remarques dévalorisantes, mises à l'écart, commentaires qui minaient peu à peu ma place dans l'équipe. Avec le temps, ces comportements se sont intensifiés : critiques publiques répétées, rumeurs ou moqueries relayées à d'autres, contrôles insistants et injustifiés de mon travail, et une stratégie évidente visant à me décrédibiliser. Certains collègues ont d'abord regardé sans intervenir ; d'autres ont fini par témoigner, mais il a fallu du temps pour que la parole se délie.

Chaque jour était devenu une épreuve. J'ai perdu confiance en mes compétences, j'ai senti ma santé se détériorer, nuits sans sommeil, anxiété permanente, difficulté à me concentrer. Le harcèlement a isolé ma vie professionnelle de ma vie personnelle : j'étais constamment sur le qui-vive, redoutant la prochaine humiliation, anticipant les attaques plutôt que le travail lui-même.

La souffrance a parfois été si lourde que j'ai eu des pensées d'en finir. Ces pensées m'ont terrifié·e et m'ont rappelé à quel point le harcèlement peut mener une personne au bord du gouffre. Ce sont des moments que je ne veux pas détailler, mais que je veux dénoncer : le harcèlement moral ne se limite pas à des mots — il fragilise jusqu'à la vie elle-même.

Je subissais des poussées d'humiliation et de cruauté qui dépassaient le travail : mon collègue harceleur m'a un jour dit, devant d'autres, que je ferais mieux de « me pendre ».

Ces mots ont fait plus que blesser, ils ont allumé une pensée persistante et terrifiante. Pendant des semaines, des mois...J'ai regardé le palan comme si c'était une issue possible ; je le voyais chaque jour et l'idée de mettre fin à tout m'a paru, à certains moments, comme une solution, notamment au moment avec Sabrina. Je veux être clair : je ne détaille pas la manière, je veux seulement témoigner de l'ampleur de ma détresse. Ces injonctions et cet isolement m'ont presque coûté la vie. C'est cette pression-là, cette violence verbale et ce déni de mon mal-être, que je demande aujourd'hui à voir reconnue et sanctionnée.

J'ai essayé de chercher de l'aide : parler à des collègues de confiance, noter les faits, demander des explications. Les réponses institutionnelles ont été insuffisantes ou trop tardives. Cette absence d'action officielle a renforcé mon sentiment d'abandon. Malgré tout, le soutien de quelques personnes a été une bouée : ces témoignages et ces gestes de solidarité ont rendu possible le fait de tenir encore et de commencer un travail de reconstruction.

Je partage ce témoignage non par désir de vengeance, mais pour alerter et prévenir. Le harcèlement moral détruit, il isole, il use, il peut mener à des conséquences irréversibles. Je souhaite que ma parole serve : qu'elle soit prise au sérieux, qu'elle soit documentée, et qu'elle entraîne des mesures concrètes pour protéger d'autres personnes.

Aujourd'hui, je demande reconnaissance de ce que j'ai vécu, accompagnement pour réparer les dégâts (médicaux, psychologiques, professionnels) et des actions pour que de tels comportements soient prévenus et sanctionnés. Je souhaite aussi que d'autres victimes sachent qu'elles ne sont pas seules et que des voies existent pour se protéger et obtenir réparation.

Pourtant, malgré tout, il y a des jours où le ciel se déchire. Ces moments sont rares mais ils existent, et ce sont eux qui permettent d'envisager la suite. Parfois une chanson me percute, un parfum me transporte, un sourire me tient à flot.

Ces micro-lueurs sont comme des agrafes qui empêchent la feuille de se déchirer. Écrire en est une. Quand je sors les mots, que j'ordonne mes douleurs en phrases, la matière se transforme : elle devient lisible, nommable. L'écrire ne me guérit pas, mais ça me rend moins seul avec le monstre.

La thérapie a été un lieu de rendez-vous imparfait mais nécessaire. Dire ses pensées à quelqu'un qui écoute sans tout ramener à soi est une expérience qui, petit à petit, crée de l'espace. J'ai appris que le progrès n'est pas linéaire. Il y a des mois où tout va mieux, et puis une chanson, une odeur, une notification et tout bascule. J'ai appris à accepter l'instabilité. J'ai appris à célébrer les micro-victoires : répondre à un message, sortir une heure, préparer un repas pour mon fils. Ce sont des actes minuscules, oui, mais ils sont le tissu d'une vie qui tient.

Les médicaments ont été une autre réalité. Ils n'enlèvent pas la douleur mais ils atténuent parfois la rafale. Certains m'ont aidé à retrouver le sommeil ; d'autres ont rendu la langue pâteuse, l'émotion atténuée. Ce n'est pas un choix moral, c'est un outil. À force d'essais et d'erreurs, on finit par composer une palette de soins : rencontres, médicaments, repos, petites routines. On peut construire ainsi une stratégie de survie qui, par accumulation, repousse l'ombre.

Ce que je veux dire à qui lit ces lignes, c'est que la dépression ne discrimine pas. Elle frappe par classes, par âges, par professions, par histoires. Elle n'a pas de visage unique. Et pourtant, ce qui sauve souvent, ce sont les gestes ordinaires : un ami qui passe, un message reçu, un repas partagé. On n'a pas besoin de grandes théories, parfois on a juste besoin d'un doigt qui nous rappelle qu'on est là. Et si toi, lecteur, tu te sens proche de ces mots — si tu les reconnais — sache que tu n'es pas en faute. Tu es vivant.

Tu n’as pas à porter la honte.

Pour finir : je ne crois plus aux miracles instantanés. Mais je crois aux petites mains qui retapent une maison pièce par pièce. J’écris pour réparer, pour laisser une trace, pour que si un jour Mon fils lit cela, il comprenne que l’homme qui l’a élevé a connu la nuit, mais qu’il a aussi cherché la lumière. Ma nuit pèse, oui. Mais je la raconte, je la pèse contre des phrases, et parfois, au comptoir des mots, j’arrive à poser un pied hors de l’obscurité.

Dès le début, il y a eu des petites blessures qui se sont accumulées : remarques dévalorisantes, moqueries qui circulaient, mises à l’écart qui donnaient le sentiment d’être invisible malgré mes efforts. Ce qui commençait par des piques est devenu un coup de force : critiques publiques, humiliations organisées, vidéos et propos partagés pour me rabaisser. Ces attaques répétées ont détruit ma confiance et transformé chaque journée de travail en épreuve.

La pression n’était pas que professionnelle : certaines paroles ont franchi la ligne du supportable. On m’a dit, à plusieurs reprises, d’aller « en finir » — des injonctions qui n’étaient pas des blagues, et qui ont allumé en moi une pensée pernicieuse. Je regardais le palan du lieu de travail comme on compose avec une tentation : il est devenu, pendant un temps, un point fixe de mon angoisse. Cette image du palan m’était insupportable, tant je voyais en elle une issue possible — et cette obsession m’a fait vaciller. Je ne veux pas décrire la manière ; je témoigne ici de l’ampleur de la détresse et de l’effet destructeur de ces mots.

La souffrance était partout : au boulot, à la maison, dans les relations. Des histoires amoureuses qui promettaient la tendresse se sont transformées en désillusions et manipulations ; des personnes proches m’ont blessé, menti ou utilisé ma bonté. J’ai accumulé les rejets, les ruptures et les trahisons, et cela a réveillé des blessures anciennes — une enfance rythmée par les coups, la moquerie, la solitude, et des responsabilités trop lourdes pour un enfant.

Ces héritages ont rendu chaque humiliation encore plus douloureuse.

Il y a eu des moments où la douleur m'a paru insupportable. Un jour, face à l'accumulation de tout cela, j'ai appelé la ligne d'écoute 3614 — je n'avais plus la force de continuer seul. On m'a conseillé d'aller voir un médecin d'urgence ; j'y suis allé, on m'a orienté vers le CHU, on m'a fait patienter, et j'ai vu une psychologue. Elle m'a demandé de rester ; je suis parti parce que je ne voulais pas perdre mon travail (j'étais en période d'essai). Je suis reparti dans la nuit, avec la culpabilité de ne pas avoir su m'arrêter.

Mon fils a été et reste mon ancre quand tout menace de céder. Penser à lui, à son sourire, à son avenir, à ce que je lui laisserais si je partais, m'a arraché plus d'une fois au bord du gouffre. En plus de lui, je me suis raccroché à des passions : la photographie, la peinture, le dessin, des langages qui me permettent de communiquer quand les mots sont trop lourds, et des échappatoires qui m'aident à respirer. J'écris aussi des poèmes et des textes : mettre mes émotions sur la page est un exutoire salutaire, une façon d'organiser le chaos intérieur et de le rendre supportable. Ces moyens créatifs ne guérissent pas tout, mais ils transforment la douleur en quelque chose de partageable et de moins isolant, essentiels pour quelqu'un d'hypersensible comme moi. Je veux que mon fils sache que ma lutte n'est pas une faute, n'est pas sa faute, ni un manque de volonté : mes blessures ne sont pas les siennes à porter, et c'est pour lui que j'ai choisi de tenir.

J'ai aussi porté des responsabilités lourdes : m'occuper d'un parent malade, jongler entre travail et soins, gérer des accusations et des conflits familiaux. Ces charges m'ont vidé. Chaque geste rendu pour les autres me laissait plus vide. Pourtant, malgré l'épuisement, il n'y avait souvent ni reconnaissance ni soutien institutionnel. Les procédures se perdaient, les réponses arrivaient trop tard, et l'absence d'action a renforcé le sentiment d'abandon.

Pourtant, il y a eu des lumières. Quelques collègues, quelques amis, parfois une voix comme celle d'une intervenante ou d'une amie qui a su écouter sans juger : ces gestes de solidarité ont été des bouées. L'écriture aussi : poser les mots, tracer les blessures sur la page, m'a permis de survivre et de trouver un sens. Écrire a été un exutoire et, plus tard, une manière de me reconstruire.

Je voulais changer de tatouage. Mon premier tatouage devait être une déclaration d'amour et de force. Le tigre représentait mon fils, le lion devait symboliser ma puissance intérieure. Mais très vite, ce dessin a pris un autre sens. Le tigre me convenait, il restait intact dans son rôle de lien paternel. Mais le lion, lui, était mal fait, déformé, presque grotesque. Là où je voulais voir un emblème de force, je n'ai trouvé qu'un reflet de ma propre fragilité. C'était comme si la peau avait révélé ce que je n'osais pas admettre : une image de moi-même abîmée, altérée, jamais vraiment complète. Ce lion imparfait était le miroir de mes blessures invisibles, de mon mal-être enfoui, de mon incapacité à m'accepter tel que je suis.

C'est à partir de ce constat que j'ai choisi de transformer. Abandonner le lion, ce masque de force raté, pour assumer quelque chose de plus proche de ma réalité intérieure. J'ai choisi le Joker, tel qu'incarné par Joaquin Phoenix. Pas pour l'excès ou la violence, mais pour ce qu'il représente avant tout : un être brisé, marginalisé, qui cherche à être vu, entendu, aimé, mais que le monde rejette sans cesse.

Dans ce Joker, j'ai vu mon propre parcours. Comme lui, j'ai connu le rejet, l'incompréhension, l'absence de mots d'amour et de gestes rassurants. Comme lui, j'ai appris à sourire pour masquer ma douleur, à jouer un rôle pour ne pas montrer mes failles. Derrière mes rires, il y avait souvent la même solitude, ce vide qui grandit quand on attend un regard sincère, une preuve de reconnaissance qui ne vient jamais.

Arthur Fleck, avant de devenir le Joker, veut simplement être accepté. Il cherche à partager ses blagues, à trouver une place, à exister aux yeux des autres. Mais chaque fois, il est humilié, repoussé, nié. Moi aussi, j'ai multiplié les tentatives : à travers l'humour, les relations, l'amour donné sans retour. Mais trop souvent, j'ai eu la même impression : celle de frapper à une porte qui reste fermée, d'appeler dans un silence.

Le basculement du Joker, je ne l'ai pas connu sous sa forme extrême. Je ne suis pas allé jusqu'à la destruction. Mais je comprends ce point de rupture : quand la douleur devient insupportable, quand la colère gronde parce que personne ne la reconnaît. Moi, je l'ai contenue, je l'ai canalisée à travers un psy, des médicaments, des mots. Mais elle est là, comme un feu que je ne dois jamais laisser s'embraser.

C'est pour tout cela que ce tatouage compte. Le Joker gravé sur ma peau n'est pas une fascination pour le chaos, mais le symbole de ma survie face au rejet, de ma lutte pour rester debout malgré les blessures. Là où le lion raté représentait une force que je ne me reconnaissais pas, le Joker dit ma vérité : un mélange de souffrance, de solitude, mais aussi de résistance. Car malgré tout, je suis encore là.

Ce tatouage n'est pas une fin, c'est une transformation. Une manière d'accepter mon histoire, d'arrêter de me cacher derrière un symbole qui sonnait faux, pour afficher quelque chose de plus honnête. Le Joker, dans sa douleur et son humanité cabossée, m'a permis de réécrire une partie de mon histoire. Sur ma peau, il devient non pas un masque, mais une libération : la preuve que même avec une image brisée de soi, il reste possible de choisir de continuer, de chercher une nouvelle forme de vérité.

À toi qui souffres,

Tu n'es pas seul·e, même si tout te pousse à croire le contraire. Quand la douleur devient lourde, l'instinct est parfois de se replier, de masquer les larmes et de disparaître. Je t'écris pour te dire : ne fais pas comme moi, n'enferme pas ta souffrance en toi.

Accroche-toi. Accroche-toi à une personne, même une seule. Dis-lui « je ne vais pas bien ». Ce petit mot peut tout changer. Parler, même une fois, c'est réduire l'isolement ; c'est permettre à quelqu'un de te tendre la main. Tes proches ne portent pas le pouvoir de tout résoudre, mais ils peuvent t'écouter, te soutenir, te ramener vers l'aide dont tu as besoin.

Cherche de l'aide professionnelle : un médecin, un psychologue, le médecin du travail, ou une ligne d'écoute. Il existe des personnes formées pour recevoir ta détresse sans jugement et t'accompagner pas à pas. Si tu as des pensées d'agir maintenant, appelle immédiatement les secours (en France : **112** ou **15**) ou la ligne nationale d'écoute **3114,** ils sont là 24h/24 pour t'aider.

Ne minimise pas tes passions et tes ressources : la création (photo, dessin, écriture, musique) peut être une bouée. Ou devenir bénévole comme moi, pour se sentir utile (pour ma part Mais la bouée devient vraiment utile quand quelqu'un d'autre tient l'autre extrémité de la corde. Combine les deux : tiens-toi à une passion, et tiens-toi à une personne, tes proches.

Remerciements

Ce livre est né de nuits lourdes et de jours fragiles, et il n'aurait pas vu le jour sans des mains et des cœurs qui ont tenu le mien quand il menaçait de lâcher.
À toi, **Sandrine**, ma plus grande fan, je te dois une part de ce livre.

À ma famille proche, merci d'avoir supporté mes silences, mes sautes d'humeur, mes retraits et mes appels à l'aide. Vous m'avez accueilli avec patience, sans jugement, et vous m'avez offert un socle sûr quand le sol me manquait. Votre soutien, vos gestes discrets et votre amour inconditionnel m'ont permis de tenir, d'écrire et de guérir à petits pas.

À **mon fils**, qui est et restera ma boussole : sans toi, je ne serais rien. Ta joie, ta confiance et ta simple présence m'ont rappelé le sens de tout. Ta force m'a permis de continuer, pour toi autant que pour moi. Ce livre est aussi pour toi, pour que tu saches, un jour, que même dans la nuit, ton père a cherché la lumière.

Merci enfin à toutes les personnes qui traverseront ces pages : votre écoute, votre courage et votre humanité rendent ce combat moins solitaire. Si ces mots apportent une lueur à ne serait-ce qu'une personne, alors tout cela aura eu un sens.